Pani Domu



NUMER SPECJALNY Z OKAZJI 10-LECIA WYDAWNICTWA

Nr. 8 – 1937

Cena 70 gr.

Częstochowskie Zakłady
Wyrobów Włókienniczych

„STRADOM"

wyroby lniane,
konopne i jutowe

Warszawa
Plac Napoleona 9
Telefony: 584-06, 619-35, 204-91.
Adres telegraficzny „STRADOM"
Rok założenia 1882.

WYCIECZKI MORSKIE



ODJAZD Z GDYNI:

Na Fiordy Norwegii ms. „Batory" 15.7 – 26.7 od zł 330.–
Drogami Wikingów ss. „Kościuszko" 17.7–30.7 od zł 270.–
Fiordy – Edinburg – Amsterdam
Trzy królestwa ms. „Pilsudski" 28.7 – 5.8 od zł 250.–
Amsterdam – Oslo – Kopenhaga
Do Helsinek ms. „Pilsudski" 6.8 – 9.8 od zł 100.–
Do Kopenhagi ss. „Kościuszko" 7.8 – 10.8 od zł 80.–
Na Atlantyk ss. „Kościuszko" 12.8 – 6.9 od zł 490.–
Lizbona – Casablanka – Madeira – Azory – Londyn

ODJAZD Z KONSTANCY:

„Polonią" do piramid ss. „Polonia" 9.6 – 21.6 od zł. 290.–
Ateny – Kreta – Aleksandria – Istanbul – Konstanca
Do Grecji ss. „Polonia" 7.7 – 19.7 od zł 290.–
Ateny – wyspy Archipelagu Greckiego – Istanbul – Konstanca
Pod niebo Italii ss. „Polonia" 3.8 – 17.8 od zł 340.–
Ateny – Neapol – Malta – Istanbul – Konstanca

INFORMACJE I ZAPISY:

Centrala: **Warszawa, Plac Małachowskiego 4**
Oddziały: **Gdynia,** Dworzec Morski • **Kraków,** Rynek Główny 47
Lwów, Kopernika 3 • **Rzeszów,** Grottgera 20 i Biura Podróży.

promieniem światła
w mieszkaniu
obicia papierowe
J. Franaszek s.a.
al. jerozolimskie 33 tel 90178

NOWOŚCI SEZONOWE **Poleca**

Bielizna jedwabna.
Pończochy. Rękawiczki.
Pasy uszczuplające z elastycznych nici „LASTEX".

FABRYKA TRYKOTAŻY
Jan MATUSZEWSKI
magazyny własne:
Nowy Świat 40, Marszałkowska 102
Chmielna 33, Marszałkowska 154
Marszałkowska 56

ŻĄDAĆ WSZĘDZIE
CHLOROMÓR
PRZECIW MOLOM
w torebkach, kulkach i kostkach

Rok XI 16-go kwietnia 1937. Nr. 8

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

Nasza uroczystość

Kwiecień 1937 roku przypomniał nam o tym, że już od dziesięciu lat mówimy Paniom o ich pracy zawodowej jako gospodyń, 10 lat radzimy jak zmniejszyć kłopoty, jak do domów wprowadzić nie tylko więcej umiejętności gospodarowania, ale i więcej radości życia! Przez te 10 lat zaprzyjaźniłyśmy się z Paniami serdecznie. Niejeden list czytelniczki mówi nam z wzruszającą prostotą, że nasze pismo nauczyło ją kochać dom i gospodarstwo, nauczyło znaleźć w kierownictwie domem zastosowanie zdobytej wiedzy i posiadanych zdolności. Niejedna z pań mogłaby razem z panią M. zawołać: „Pismo czytałam w domu matki jako młoda panienka; później prenumerowałam je jako kobieta zarabiająca samodzielnie, a od dwóch lat „Pani Domu" przychodzi na moje własne gospodarstwo, gdyż jestem już żoną i matką. Nie mogłabym sobie wyobrazić naszego życia w rodzinie ani mojej pracy codziennej bez pomocy „Pani Domu!" Nierzadkie listy podobnej treści są wielką naszą radością.

Ale przecież w przyjaźni obie strony winny znać siebie wzajemnie, by tym lepiej współdziałać z sobą. Korzystamy więc z okresu jubileuszowego i — jak to wolno jubilatowi — opowiemy nieco o sobie.

Gdy razem z p. Ireną Szumlakowską z jej inicjatywy zabierałyśmy się do wydania pierwszego zeszytu „Organizacji Gospodarstwa Domowego" (dawny tytuł naszego pisma), podkręcano wąsa z uśmiechem ironii na samą myśl, że chcemy polskie kobiety nauczyć... gospodarować! To jak z motyką na słońce! I trzeba było takiego entuzjasty, wierzącego w zwycięstwo zdrowego rozsądku a pobłażliwego dla niezorganizowanej gromady ludzkiej, jakim był profesor K. Adamiecki, nasz polski Taylor, by zapewnić pismu początkowy spokojny rozwój pod jego skrzydłem w Instytucie Naukowej Organizacji.

Zeszyt pierwszy z kwietnia 1927 r. wyszedł w świat jak prawdziwy bidusia, bez okładki, odrazu z tekstem na pierwszej stronie. Liczył stron 10 (odrazu przekroczył ramy, bo miał ich mieć 8). Następny zeszyt wyszedł już przystojniej odziany, w cieniutkiej okładce w pełnym nadziei kolorze zielonym. Pierwsze zeszyty były rewelacją. Walka z marnotrawstwem sił, czasu i pieniędzy w gospodarstwie domowym! Czy kto słyszał o tym? A nawoływania do pracy w pozycji siedzącej zamiast na stojąco! A najkrótsza droga przy pracach w kuchni! A jakieś złe i dobre wysokości sprzętów, oświetlenie terenu pracy i tym podobne historie! Dziś te zagadnienia nie są już nowe dla nikogo, są oczywiste. Ale wówczas...

Rzuciwszy hasła rewelacyjne, ale ogólne, dające się zastosować (jak cała nauka kierownictwa i zarządzania, wtedy zwana naukową organizacją) do każdego pola pracy, łącznie z autorkami zaczęłyśmy poszukiwać sposobów ulepszania każdej po kolei czynności, każdego zagadnienia, które napotyka kierowniczka domu i rodziny. Stopniowo artykuły stają się coraz bardziej specjalne, a wskazówki dotyczą coraz różnorodniejszych obowiązków gospodyni i kierowniczki domu rodzinnego. Z czasem pismo stara się w miarę możności zbliżać do pań domu zagadnienie gospodarki społecznej, a także różne kwestie wychowawcze, etyczne, kulturalne. Bo pani domu musi być nie tylko „dzielną gospodynią", ale rzeczywiście kulturalną obywatelką.

Z całą świadomością nie rozszerzałyśmy programu pisma na opisywanie faktów z dziedziny polityki, literatury i sztuki. Liczymy bowiem



Fot. Metro-Goldwyn-Mayer.

na to i dawaliśmy temu wyraz w artykułach „Pani domu jako czytelniczka pism" — Nr. 15, 1935 oraz „Jak czytać książki i gazety" — Nr. 3, 1936, że prenumeratorki nasze są również czytelniczkami prasy codziennej i specjalnej z zakresu, który je najbardziej interesuje. „Panią Domu" zaś traktują jako swą prasę fachową, codziennego doradcę i podręcznik zawodowy, który w formie przystępnej dostarcza im wiadomości, jakich z trudem musiałyby szukać gdzie indziej.

Korzystanie z pisma nie jest trudne, a jednak nie każda czytelniczka potrafi dać sobie z tym radę. Nie wystarcza pismo przejrzeć. Trzeba je dokładnie przeczytać, do umieszczonych w nim wiadomości powracać przy planowaniu, a nierzadko przed wykonywaniem prac; te z pań, które z pisma korzystać umieją, powracają nieraz do dawnych roczników, aby przypomnieć sobie te lub inne wiadomości. Dla przewodniczących Oddziałów, działaczek społecznych oraz instruktorek roczniki „Pani Domu" są niezastąpionym źródłem tematów i pomysłów do pogadanek i do planowania pracy w Oddziałach, Kołach, świetlicach. Aby ułatwić korzystanie z pisma, każdy zeszyt jest zaopatrzony w dokładny spis rzeczy, a pod koniec roku w ogólnym spisie artykuły są posegregowane według zagadnień.

Ze względu na precyzję wskazówek i na niedopuszczalność — naszym zdaniem — ogólników wzywamy do współpracy w piśmie coraz więcej specjalistów, osób, których wykształcenie a także i późniejsza praca w tejże specjalności dają rękojmię ujmowania zagadnień równie dobrze z punktu widzenia teorii jak praktyki. Zarazem — dla zadokumentowania tego, że autorzy całkowicie odpowiadają za treść swych artykułów — wprowadziłyśmy na wzór innych pism fachowych podpisywanie artykułów prawdziwym nazwiskiem autora. Jest to zerwanie z praktyką bardzo wielu pism, gdzie nierzadko pod szeregiem pseudonimów ukrywa się te same parę osób, siłą rzeczy nie będących specjalistami we wszystkich sprawach, o których piszą.

Że pismo spełnia swą rolę pioniera i fachowca w dziedzinie piśmiennictwa gospodarskiego, świadczą liczne przedruki w prasie codziennej i periodycznej, w pismach polskich krajowych i zagranicą.

Jak dalece pismo nasze jest potrzebne, dowodzi fakt, iż istnieje ono i rozwija się stale, choć od nikogo nie dostaje finansowej pomocy, choć nie korzysta z żadnej subwencji. A dzieje się to w okresie słabego czytelnictwa, gdy w międzyczasie padły tak różnorodne placówki prasy kobiecej jak doskonały i zajmujący tygodnik „Kobieta współczesna"; jak wzorujący się na naszym piśmie „Nasz dom"; jak poświęcony tężyźnie fizycznej kobiety „Start"; jak oparty o współdzielczość „Tydzień kobiety"; a oprócz wymienionych wiele efemeryd, które kończyły swe życie po jednym zeszycie lub zaledwie po kilku. Fakt utrzymania się i rozwijania naszego pisma na tym tle jeszcze bardziej umacnia nas w przekonaniu, że przychodzimy do społeczeństwa z pracą pożyteczną i potrzebną.

Przy porównaniu „Pani Domu" z zagranicznymi pismami o podobnym charakterze — pismo nasze nic nie traci ani pod względem wartości artykułów, ani szaty zewnętrznej. Wprawdzie organ niemieckiego Związku Pań Domu wychodzi co miesiąc w nakładzie ok. 130 tysięcy (a myśmy nie doszły jeszcze do 10 tysięcy), ale tam prenumerata pisma jest obowiązkowa dla członkiń stowarzyszenia. Bo jak to? Mieć „swoje" pismo i nie prenumerować go, nie mieć go na codzień w domu? Nie umożliwić przeczytania różnych artykułów mężowi, wychowawczyni, dorastającym dzieciom czy inteligentnej pracownicy domowej? To byłoby nie do pomyślenia zagranicą wśród członkiń świadomych celów organizacji, do której należą.

Podobnie i w Szwecji wydawnictwo tamtejszego Związku Pań Domu jest prenumerowane przez wszystkie członkinie w ilości z górą 12.000 (na 6 milionów mieszkańców); stanowi to poważną podstawę dla pisma szwedzkiego, które ponadto z kasy stowarzyszenia otrzymuje około 10.000 zł rocznie. [1])

---

[1]) Szwedzkie pismo jest wydawane dużo skromniej niż nasze; ma tylko 16—20 stron miesięcznie, i nie podaje ani przepisów kulinarnych, ani mody czy robót, ani wiadomości poświęconych urodzie.

A u nas? Nasz Związek Pań Domu rozwijający się pomyślnie pomimo trudnych warunków, musi stale hamować możność szerszej działalności z powodu wciąż zbyt małej — jak na ogrom możliwej roboty — ilości rąk do pracy oraz zbyt małych środków finansowych. O przeznaczaniu jakichkolwiek sum na swoje pismo Związek jeszcze marzyć nie może, choć dowodem szczerego zainteresowania o rozwój wydawnictwa była jednogłośna uchwała z 1930 r. o uznaniu „Pani Domu" za oficjalny organ Związku. Wyrażając w ten sposób wspólność dążeń stowarzyszenia i wydawnictwa, rozumiano, że każda członkini Związku będzie „swoje" pismo prenumerować tak z poczucia obowiązku, jak i dla własnej korzyści posiłkowania się pismem.

Czy te nadzieje się spełniły? Czy każda z członkiń rozumie korzyść posiadania w swym domu naszego wydawnictwa? Czy każda z nich pracuje nad rozpowszechnieniem pisma wśród najbliższego otoczenia? Czy pamięta, że regularne opłacanie prenumeraty stanowi o możności wydawania i powiększania pisma?

Z tych wątpliwości zejdźmy na teren rzeczywistości. A więc ciekawy i podnoszący nas na duchu jest szeroki zasięg naszego wydawnictwa; trudno o większą różnorodność czytelników: żony niższych urzędników i właściciele wielkich majątków; nauczycielki wiejskie, inteligencja małych miasteczek, burżuazja dużych miast; dwory i nauczycielstwo oraz uczenice szkół zawodowych; kursy i świetlice; matki i wychowawczynie; a także kobiety i mężczyźni (tak jest!) samotni a szukający w naszym piśmie pomocy w codziennym życiu, w którym trzeba wiedzieć jak jeść, spać i pracować higienicznie; jak urządzać i sprzątać swoje mieszkanie itd. Są nawet panie, które pismo prenumerują nie dla własnej potrzeby, ale... ze snobizmu, — że to niby świadczy o poziomie kultury i pewnych aspiracjach społecznych, że w „Pani Domu" pisuje ta lub inna osoba, o której się mówi, lub wreszcie, że „Panią Domu" prenumeruje ta lub tamta, uchodząca za pewien wskaźnik tego, co się robi.

Oczywiście największą radością dla nas są te czytelniczki, które dobrze wiedzą, co znaczy umysłowy, fizyczny i nerwowy trud prowadzenia domu i którym praca pisma ułatwia spełnianie odpowiedzialnych obowiązków. Mimo swych zajęć zawsze znajdą one czas, by z nami listownie podzielić się uwagami w sprawach własnego gospodarstwa lub w sprawach ogólnych.

Spoglądając na dziesięciolecie przebyte, możemy powiedzieć, że nie zmarnowałyśmy tego okresu, że wedle sił i możności starałyśmy się służyć jak najlepiej sprawie polskiej pani domu, polskiej rodziny, polskiego społeczeństwa.

Niewątpliwym podtrzymaniem nas w pracy była i jest czynna życzliwość przyjaciół wydawnictwa, którzy — prenumerując i rozpowszechniając nasze pismo — najściślej współdziałają z Redakcją w szerzeniu naszych haseł. Za tę współpracę składamy serdeczne podziękowanie naszym przyjaciołom, prosząc Ich zarazem o dalsze poparcie.

W nieraz trudnych warunkach, w chwilach zwątpienia w różową przyszłość (czytaj: w utrzymanie się finansowe) dużą pomocą moralną była zawsze solidarna wobec nas i pełna wiary w naszą pracę postawa czołowych kierowniczek Związku Pań Domu oraz Instytutu Gospodarstwa Domowego.

O tym, że w pracy swej „Pani Domu" ustawać nie będzie, nawet nie wspominam. Nie obchodziłybyśmy „jubileuszu", nie miałybyśmy odwagi dzielić się z przyjaciółmi pisma życzliwymi słowami uznania i zachęty, gdyby nie silna wola coraz lepszej pracy. A więc zobaczymy, czym będziemy mogły się pochwalić po następnym dziesięcioleciu!

Marya Romanowa.



Pokój pani — proj. inż. Bogusławskiego *(do opisu na str. 160).*

Życzenia nadesłane do Redakcji z powodu dziesięciolecia istnienia pisma „Pani Domu"

Zdrowie moralne i materialne rodziny i
złączonego z nią gospodarstwa domowego
jest jednym z głównych filarów tężyzny
moralnej i zamożności Narodu.
To też doceniając w całej pełni pożyteczność
pisma „Pani Domu" dla rozwoju i
postępu gospodarstwa domowego składam
mu z okazji dziesięciolecia działalności
najlepsze życzenia dalszej owocnej pracy.

Marya Mościcka

Zdrowie moralne i materialne rodziny i złączonego z nią gospodarstwa domowego jest jednym z głównych filarów tężyzny moralnej i zamożności Narodu.

To też, doceniając w całej pełni pożyteczność pisma „Pani Domu" dla rozwoju i postępu gospodarstwa domowego, składam mu z okazji dziesięciolecia działalności najlepsze życzenia dalszej owocnej pracy.

Marya Mościcka

JWielmożna Pani
Ministrowa Marya Romanowa
Redaktorka „Pani Domu"
w miejscu.

Wielce Szanowna Pani Redaktorko,

Po zapoznaniu się z materiałem pragnę przede wszystkim oświadczyć, że uważam akcję prowadzoną przez „Panią Domu" za wysoce pozytywną, doniosłą i konieczną, za „podnoszącą Polskę wzwyż" — i zgodną całkowicie z akcją, jaką na terenie organizacji miejskiej Obozu Zjednoczenia Narodowego zamierzamy prowadzić. Chcemy bowiem podnosić Polskę wzwyż — przez podnoszenie jakości i wartości oraz tempa wszelkiej pracy pożytecznej. „Pani Domu" — to właśnie czyni na wybranym przez siebie odcinku życia.

Jestem więc niezmiernie wdzięczny za łaskawe oświecenie mnie w tej dziedzinie i nie wątpię, że spotkamy się niejednokrotnie przy konkretnej pracy. Życzę jak najserdeczniej rozwoju pisma i jak największych rezultatów w tej wielce pożytecznej i doniosłej akcji.

Łączę wyrazy prawdziwego szacunku i poważania.

Stefan Starzyński

Życzenia nadesłane przez p. wice-ministra Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego.

Działalność Związku Pań Domu, organizacji mającej na celu wykształcenie gospodarcze kobiet, jest tak samo szkolnictwu potrzebna jak uzupełnianie nauki szkolnej drogą Oświaty Pozaszkolnej.

Życzę Związkowi Pań Domu i Redakcji pisma „Pani Domu", by wpływem swym ogarnęły także i to, o co nie potrafi pokusić się nastawiona głównie na młode pokolenie szkoła, to jest całe pięć i pół miliona polskich rodzin, domowych zniczów.

J. Ferek-Błeszyński

Od żony pana wice-premiera otrzymałyśmy następujące słowa.

Nie ma pewniejszej i trwalszej drogi zapewnienia we własnym Państwie porządku, ładu, organizacji i równowagi budżetu, jak wówczas, gdy wszystkie te zalety reprezentuje każde gospodarstwo domowe. One bowiem tworzą materiał, z którego zbudowane jest gospodarstwo społeczne.

Idee i myśli, które od lat dziesięciu propaguje Związek Pań Domu i Jego czasopismo, temu właśnie celowi służą.

L. Kwiatkowska.

Z okazji X-lecia istnienia czasopisma „Pani Domu" szerzącego zasady nauki organizacji i kierownictwa na terenie gospodarstwa domowego, tego ważnego odcinka życia gospodarczego, będącego swoistego typu przedsiębiorstwem, Instytut Naukowy Organizacji i Kierownictwa składa serdeczne gratulacje i życzenia dalszego pomyślnego rozwoju dla dobra rodzin polskich i podniesienia kultury życia codziennego.

Piotr Drzewiecki
Prezes Rady Instytutu Naukowego
Organizacji i Kierownictwa.

Z okazji dziesięciolecia istnienia pisma „Pani Domu" przesyłam naszym wiernym i pełnym zapału pionierskiego prenumeratorkom najserdeczniejsze pozdrowienia, a pp. redaktorkom, p. Maryi Romanowej i p. Ludwice Bormannowej wyrazy wielkiego uznania za Ich pracę, pełną ofiarności i rzadkiej wytrwałości.

Irena Szumlakowska

St. Jean de Luz, dnia 31 marca 1937 r.

Z okazji 10-lecia istnienia pisma „Pani Domu" Instytut Gospodarstwa Domowego składa najlepsze życzenia jak najbardziej intensywnego rozwoju Wydawnictwu, które, współpracując żywo i chętnie z Instytutem, przyczynia się do szerzenia informacyj o działalności Instytutu.

Janina Huberowa.

JWPani Marya Romanowa

Droga nasza Redaktorko!

Naszą jesteś, bo przez dziesięć długich lat pracowałaś dla naszych wspólnych spraw i ideałów, dla lepszego jutra polskich rodzin i domów, dla społeczeństwa. Podjęłaś pracę trudną i odpowiedzialną, wymagającą wielkiej umiejętności i poświęcenia wielu spraw osobistych.

Tak oto z rąk Twoich przychodziło do nas pismo „Pani Domu" w wykwintnej formie zewnętrznej, pełne pożytecznych i utrzymanych na wysokim poziomie wiadomości. Pismo, które stało się wyrazicielem zbiorowej myśli i prac Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego oraz łącznikiem wszystkich nas, pań domu, zamieszkałych w całej Polsce. Szczególnie te z nas, które znajdują się zdala od stolicy, nauczyły się cenić ten łącznik i czerpać zeń nie tylko wartościowe wskazówki, jak pracować najlepiej dla domu i rodziny, ale i wieści o poczynaniach i rozwoju naszych organizacyj gospodarstwa domowego.

Z okazji jubileuszu, imieniem członkiń Związku Pań Domu składam najgorętsze życzenia Drogiej naszej Redaktorce i całemu zespołowi redakcyjnemu oraz wyrazy wdzięczności za tyloletnie bezinteresowne umieszczanie „Kroniki Z. P. D." w piśmie „Pani Domu".

Iza Mandukowa.
przewodnicząca Zarządu Głównego
Związku Pań Domu

Co każdej z nas daje Związek Pań Domu?

„Zdobycie jak najrozleglejszych wiadomości, koniecznych do spełnienia należytego zawodu kobiety — wychowawczyni i szafarki majątku rodzinnego powinno stać się chlubnym obowiązkiem każdej obywatelki Rzeczypospolitej".

Słowa Pana Prezydenta Mościckiego z okazji powstania Instytutu Gospodarstwa Domowego.

Czy jakiejkolwiek kobiecie, mającej rodzinę, dom i gospodarstwo, może być bliższe stowarzyszenie inne niż to, którego celem jest „uświadomienie gospodarcze kobiet i podniesienie poziomu życia rodziny"; którego zadaniami ma być: propagowanie idei wzorowego domu i rodziny z uwzględnieniem wychowania dziecka; rozpowszechnianie zasad oszczędności oraz wzajemna pomoc w zakresie gospodarstwa domowego wśród członkiń Związku i najszerszego ogółu kobiet; ulepszanie metod pracy w gospodarstwie domowym; umacnianie stanowiska polskiej pani domu[1]).

Zadania Związku są tak wielkie, jak wielkie jest zagadnienie rodziny, jak wielka ilość rąk pracujących w gospodarstwie oraz ilość czasu, zużywanego przez każde pokolenie, aby człowieka w rodzinie nakarmić i tak obsłużyć, by stanął zdrów i wypoczęty do pracy w warsztacie, biurze czy szkole. To tłumaczy wielką popularność Związku, jego haseł i pracy.

Mimo popularności i życzliwego ustosunkowania się społeczeństwa do naszej organizacji — pragnęłybyśmy, by tempo napływu nowych członkiń było większe. Wszak w jednej Warszawie około 60 tysięcy rodzin utrzymuje pracownice domowe, a więc wśród 60 tysięcy pań, opłacających pomoc najemną, połowa przynajmniej mogłaby ponieść wydatek 1 złotego składki miesięcznej, obowiązującej w Z.P.D. A przecież nie tylko dla kobiet, mających pomocnice domowe, otwarty jest nasz Związek. Od początku istnienia stowarzyszenie nasze oparło się na zasadach daleko idącej, zdrowej demokracji. Początkowo Związek nie mógł odrazu objąć opieką szerokich sfer kobiet, gdyż pierwsze kadry członkiń musiały same uczyć się, poznawać potrzeby i warunki pracy w gospodarstwach różnego typu, a więc i w sferach robotniczych. Trzeba było wyrobić działaczki i instruktorki, umiejące podejść wszędzie z radą i pomocą. Obecnie Związek dociera do najskromniejszych warsztatów gospodarczych, kształci ich kierowniczki, podnosi zdrowie fizyczne i moralne rodzin. A praca ta spotyka się z ogromnym uznaniem i już daje dobre wyniki.

---

[1]) § 2 i urywki § 3 statutu Zw. Pań Domu.

Lunice
SHAMPOO DO MYCIA WŁOSÓW
w 5ciu zapachach
Karpińskiego

Oddział warszawski np. urządza popularne pokazy i prowadzi systematyczne kursy gospodarcze wśród ludności na przedmieściach, rozdaje wskazówki na piśmie, obwozi wystawę wzorowego mieszkania jednoizbowego. Świetlica Z. P. D. przy ul. Czerniakowskiej 199 gromadzi dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, dorosłe dziewczęta i starsze kobiety na zabawy, naukę, roboty, kursy, pokazy i rozrywki. Podobną działalność rozwija od paru lat kilka innych Oddziałów; coraz ich więcej czuje się na siłach zabrania się do tej ważnej pracy. Na prośbę różnych instytucyj i związków Oddziały, włącznie z warszawskim, urządzają też pokazy i kursy popularne w świetlicach tych instytucyj. Bo nie chcemy ograniczać pracy do własnego podwórka, lecz pragniemy jak najszerzej dzielić się tym, do czego doszłyśmy własnym wysiłkiem. Trudno odmówić tej pracy znaczenia społecznego i ogólno-państwowego.

A więc wartość społeczna działalności Z. P. D. nie ulega wątpliwości. Jakie jednak korzyści osobiste daje zapisanie się na członkinię Z. P. D.? Działalność stowarzyszenia jest tak szeroka, że niepodobna przedstawić jej tu w szczegółach, zresztą „Pani Domu" dokładnie i stale o niej informuje. Powiem jednak krótko, co Z. P. D. zrobił i robi dla swych członkiń.

1) Z. P. D. udostojnił gospodarstwo domowe, podniósłszy je do godności zawodu; podkreślił wagę pracy pani domu na terenie rodziny dla społeczeństwa i kraju.

2) Z. P. D. pomaga w uzupełnianiu wiadomości gospodarczych, dokształcając całe zastępy kobiet w racjonalnym odżywianiu i innych działach pracy. Tak np. do wiosny r. 1936 Z. P. D. przeszkolił w swych Oddziałach na kursach różnego typu 6.675 osób. Kursy Oddziału warszawskiego przeszło w ostatnim roku 260 pań domu, pokazy środowe gotowania odwiedziło 2.907 osób. Prócz tego różne Oddziały, a więc i warszawski, organizują kursy dla pracownic domowych, dla świetliczanek, harcerzy, akademików, dzieci, żon bezrobotnych itd.

3) W Oddziale warszawskim (o tym mamy w Warszawie najwięcej danych, lecz inne Oddziały pracują dla członkiń nie mniej usilnie) są do stałego użytku członkiń:

a) bezpłatna wzorownia racjonalnych mebli i sprzętu gospodarskiego (zwiedza ją co roku parę tysięcy osób);

b) bezpłatna poradnia gospodarcza z działem mód i wykrojów;

c) bezpłatna biblioteka zawodowa i czytelnia;

d) bezpłatne wskazówki w Wydziale Dziecka na temat sprzętów, racjonalnego odżywiania, ubrań i zajęć dzieci;

e) bezpłatna nauka różnych robót ręcznych;

f) rabaty dla członkiń w 209 firmach warszawskich; jedna z pań zaoszczędziła na tej zasadzie 78 złotych w ciągu roku (składka członkowska w Warszawie wynosi zł 1, — mies.).

4) Z. P. D. daje możność zbliżania się i współżycia członkiń na gruncie towarzyskim w postaci odbywających się parę razy w tygodniu zebrań, wieczorów klubowych i literackich oraz wspólnych wycieczek. W ostatnim roku odbyło się w Warszawie 30 wycieczek do różnych warsztatów pracy i zabytków kulturalnych z udziałem 2.000 osób.

5) Oddziały w swych sekcjach, np. warszawski przez swoich 18 wydziałów, dają członkiniom możność wyboru pracy społecznej na odcinkach najbliższych ich potrzebom i zamiłowaniom.

6) Wreszcie Z. P. D. na terenie całego kraju daje członkiniom radość należenia do organizacji w pełnym rozwoju, o szerokich celach, o coraz większym znaczeniu i uznaniu czynników rządowych i społecznych. Tak np. zakłady opieki społecznej i szpitalnictwo zwracają się do Związku o porady w działach gospodarczych; Światowy Związek Polaków Zagranicą — o udział w kursach dla świetliczanek, wzywa się nas do współpracy w instytucjach samorządowych, do udziału w akcjach o znaczeniu ogólno-krajowym i państwowym, itd.

Wielką pomocą w szerzeniu naszych haseł i w utrzymywaniu łączności w pracach oraz w oddziaływaniu na opinię społeczną jest wydawnictwo „Pani Domu". Ta czołowa przedstawicielka pań domu jest wzorem dla swych imienniczek: żywotna, z poczuciem aktualności, pełna umiaru, wysoko niesie swój sztandar, lecz nikogo nie przytłacza swą wielkością; jest zawsze estetyczna i wytworna, bo przecież jej szaty i formy zewnętrzne zadawalają najwybredniejszy smak. Jedyne poważne pismo polskie tego typu powinno znajdować się w każdym prawdziwie kulturalnym domu.

Obie placówki: Związek Pań Domu i jego organ „Pani Domu" służą społeczeństwu dzielnie i wytrwale, nie zniechęcone przeszkodami śmiało „sięgają po nowe życie" i współdziałają w tworzeniu go, mierząc nieraz „siły na zamiary". Za ten trud ofiarny, a choćby za wskazywanie właściwej drogi tym, które utyskują i pozostają dotąd widzami nie aktorami na terenie walki o zdrowie i dobrobyt narodu, należy się im nie obojętność i krytyka, lecz wdzięczność i współdziałanie wszystkich kobiet, które pragną jasnej przyszłości rodziny i ziemi polskiej.

Niechże ta przyszłość nas pociągnie. Idźmy za głosem uczciwego polskiego serca, które bije w nas wszystkich! Stańmy wszystkie do apelu, a praca będzie szła coraz lepiej i składniej. Wszystkie też życzymy dziś Redakcji „Pani Domu" w 10-ą rocznicę jej istnienia, by nasze pismo liczyło wkrótce tyle prenumeratorek, ile się znajdzie inteligentnych pań domu w Polsce. A życzymy z nadzieją, że Z. P. D., promieniując przez setki Oddziałów na kraj cały, tak uświadomi i oświeci gospodarczo rzesze kobiece, że niezadługo innych pań domu mało u nas pozostanie.

M. Ulanicka.

KWIETNIOWE POKAZY KULINARNE ODDZ. WARSZAWSKIEGO Z.P.D.

Odbędą się nast. pokazy kulinarne (środa o godz. 18): dn. 21.IV. dieta dla chorych na anemię — p. mag., Morzkowska; dn. 28.IV. wielki pokaz jarzynowy lub przyjęcie popołudniowe — przy ul. Karowej 31.

St. Szoberowa

Co zrobił Instytut Gospodarstwa Domowego dla ułatwienia pracy paniom domu?

Wzrastający obecnie szacunek dla pracy gospodarskiej jest miarą znaczenia, jakie ogół polski z pracą tą wiąże, a także zobowiązań, jakie na kobiety polskie nakłada. Poważne bowiem wartości społeczne mogą być osiągane w życiu rodzinnym pod warunkiem, że owo życie rodzinne jest kierowane świadomie i rozumnie przez gospodynię wykształconą zawodowo. Stąd wypływa konieczność zawodowego kształcenia się w szkołach, społecznych organizacjach i instytucjach fachowych. Taką instytucją fachową jest Instytut Gospodarstwa Domowego, założony w r. 1930; rozwija on trudną pracę pogłębiania wiedzy gospodarskiej, opierając ją na wynikach i orzeczeniach nauki. Wiadomości przyrodnicze i wskazówki z dziedziny organizacji, zastosowane do życia codziennego, przeobrażają dotychczasowe naśladownicze a bezkrytyczne sposoby pracy w działalność, świadomą zamierzonych celów.

Komisja Cechująca wyróżnia czyli cechuje właściwy sprzęt, ułatwiając wybór potrzebnych środków i narzędzi pracy, których wartość użytkowa może być wątpliwa na oko. W tym celu każdy przedmiot, zgłoszony do Instytutu przez wytwórcę, zostaje poddany badaniom i bądź uznany za odpowiedni, bądź zdyskwalifikowany. Przedmioty ocechowane ogłasza się w dwutygodniku „Pani Domu".

Analogiczne zadanie w zakresie wydawnictw gospodarskich spełnia *Komisja Kwalifikująca*, która ocenia pisma i książki gospodarskie, polskie i zagraniczne, analizując ich wartość pedagogiczną i sposób ujęcia. Oceny krytyczne Komisji ogłasza pismo „Pani Domu" w okresach mniej więcej kwartalnych, co ułatwia gospodyniom dobór zawodowej lektury.

Komisja Programowo-Wydawnicza zajmuje się bezpośrednią działalnością oświatową Instytutu Gosp. Dom., realizowaną w formie odczytów i wydawnictw. Do tej komisji należy także układanie programów dla kursów rozmaitego zakresu, przeprowadzanych zazwyczaj przez inne organizacje. Dotychczas opublikowano broszury:

Inż. W. Kączkowski — Racjonalne podstawy prania domowego.

Inż. K. Henneberg — Ogrzewnictwo domowe, cz. I i II.

Inż. M. Kapuścińska — Mleko w gospodarstwie domowym.

Inż. W. Kączkowski — Odplamianie.

Wydano tablice:

M. Karczewska — Co dobra gospodyni wiedzieć powinna? 4 tablice.

M. Strasburger — Użytkowanie mięsa wołowego w gospodarstwie domowym. 7 tablic.

Inż. Orłoś — Grzyby jadalne i trujące. 4 tablice.

Opracowano następujące programy kursów:

12-lekcjowy program dla gospodyń gospodarstw rodzinnych;

dla absolwentek szkół średnich ogólnokształcących;

program kursu gotowania obozowego i wycieczkowego dla młodzieży akademickiej;

program trzymiesięcznego kursu gotowania, porządków, prania i rachunków domowych dla absolwentek szkół średnich ogólnokształcących.

Tablice podziału mięsa wołowego zostały pochlebnie ocenione przez szkolne władze Ministerstwa W. R. i O. P., jak również przez warszawskie władze miejskie. Wzory podziału mięsa, podane w tablicach Instytutu, prawdopodobnie będą obowiązujące w praktyce rzeźniczej jako racjonalne.

Komisja Jadłospisów, przekształcona na Referat Jadłospisów, swoją pracą wybija „okno na świat" w krainie ciemności. Powszechnie wiadomo, że w Polsce gotujemy smacznie, ale najczęściej ze szkodą dla zdrowia, ponieważ umiejętność układania racjonalnych jadłospisów jest przez większość gospodyń nieznana. Żeby temu zaradzić, Instytut układa jadłospisy, powierzając ich wykonanie pierwszorzędnym siłom zawodowym; każdy taki jadłospis bywa ponadto sprawdzany przez Państwowy Instytut Higieny w Warszawie.

Dotychczas ułożono następujące jadłospisy: dla więźniów; dla letnich kolonii i półkolonii dziecięcych; dla uczenic Szkoły Pielęgniarek; 4-tygodniowy jadłospis dla letnich kolonii dzieci z rodzin obciążonych gruźlicą; dla obozów harcerskich męskich i żeńskich; 10-dniowy jadłospis dla: a) służby szpitalnej, b) robotnic, c) robotników pracujących fizycznie; dla Stoł. Komitetu Pomocy Zimowej jadłospisy dla bezrobotnych, złożone z 10 zup; dla dr. J. Paderewskiego przepisy na kleiki pełnowartościowe i zupy dietetyczne.

Znaczenie prac Instytutu w dążeniu do ulepszenia codziennego pożywienia ludności oceni każdy, kto rozumie niebezpieczeństwo charłactwa. Właściwie odżywiony zdrowy człowiek to jedynie niezawodny fundament naszej siły zbiorowej.

Komisja Racjonalizacji Mieszkań ujmuje rozwiązanie zagadnienia mieszkania ze stanowiska potrzeb rodzinnych i społecznych, przy współudziale gospodyni, która rozumnymi zabiegami domowymi wywiera wpływ na konserwację i stan higieniczny budynków mieszkalnych.

W związku z programem swych prac, Komisja zebrała plany, dotyczące odbudowy terenów powodziowych w Polsce, opracowała je krytycznie ze stanowiska potrzeb gospodarskich i zbiorową opinię w formie memoriału przekazała głównemu odbudowcy powodziowych terenów.

Na zaproszenie Banku Gospodarstwa Krajowego, Komisja opracowała na wystawę mieszkaniową w Warszawie (na Kole) 6 tablic czynności gospodarskich, uwzględniających konserwację budynku.

W r. 1936 Komisja została zaproszona do współpracy w Polskim Komitecie Higieny Mieszkań przy Lidze Narodów. W związku z tym opracowano 5 planów i referat, dotyczący badań nad polskimi normami dla małych mieszkań w zakresie budownictwa społecznego, miejskiego; przeprowadzono prace badawcze nad piecem dla chat wiejskich, mającym stanowić całość z trzonem kuchennym i jednym paleniskiem tak, aby ogrzewał równocześnie dwie izby.

W związku z pracą Komisji przeprowadzono doświadczenia nad konserwacją podłóg i innych drewnianych konstrukcyj w domach mieszkalnych. Wyniki doświadczeń będą opublikowane.

Komisja Normalizacyjna Instytutu jest zarazem Komisją Gospodarstwa Domowego przy Polskim Komitecie

Normalizacyjnym Ministerstwa Przemysłu i Handlu. Znaczenie norm jako czynnika, powodującego taniość produktu i usprawniającego pracę wytwórczą, jest naogół nie doceniane. Prace normalizacyjne zmierzają do wyeliminowania z obiegu przedmiotów o wymiarach, budowie i kształtach nieodpowiadających praktycznym potrzebom, do których zalicza się także dokupywanie poszczególnych części przedmiotu. Zanim zostanie ustalona „norma" przedmiotu, muszą być przeprowadzone bardzo skrupulatne badania, doświadczenia i pomiary. W Instytucie opracowano dotychczas normy naczyń kuchennych aluminiowych i stalowych nierdzewnych, mebli kuchennych, łóżek, pościeli i bielizny pościelowej, podziału mięsa.

Komisja Słownictwa Gospodarskiego pracuje nad ujednostajnieniem terminów zawodowych gospodarskich.

Działalność Instytutu obejmuje również rachunkowość gospodarską i budżetowanie. Dla zebrania materiału do badań nad budżetami rodzinnymi w Polsce opracowano ankiety, pomyślane jako przejrzyste schematy rachunków codziennych oraz zestawienia miesięczne i roczne. Ankietą posługuje się Komunalna Kasa Oszczędności w Warszawie na swoich kursach. Zebrany materiał posłuży Instytutowi do sformułowania odpowiednich wniosków.

Powyższe sprawozdanie z czynności Instytutu, chociaż z pozoru suche, uważnej czytelniczce da obraz korzyści, które mogą przypaść w udziale gospodyni, jeżeli będzie umiała je zużytkować. Rozwój polskiego Instytutu pomimo trudności finansowych, dowodzi, że jest on placówką potrzebną gospodyniom. Kraje znacznie od naszego bogatsze, np. Szwecja i Anglia, dawno usiłują stworzyć u siebie placówkę takiej *obiektywnej* pracy dla gospodarstwa domowego. Może ruchliwości polskich kobiet na to potrzeba; a może nie mają tam takiego pisma jak nasz dwutygodnik „Pani Domu", zawsze chętny do umieszczania sprawozdań z pracy Instytutu, w zrozumieniu, że te wiadomości, chociaż nudne z pozoru, budzą w społeczeństwie kobiecym świadomość konieczności stwarzania kulturalnych gospodarstw.

Dr. fil. Henryk C. Link

Powrót do religii

Dokończenie [1])

Cywilizacja nasza w ostatnich stuleciach ubóstwiła rozum, czyniąc go celem sam w sobie. Zawsze jednak byli myśliciele, którzy wskazywali na fakt, że zagadnienie życia i śmierci człowieka nie da się ująć w karby logiki i racjonalizmu. Umysł ludzki nie jest zdolny rozwiązać tych zagadnień, ani też nie jest przeznaczony do rozwiązywania ich. Rozum nie jest celem sam w sobie, ale narzędziem, które służy człowiekowi, aby mógł przystosować się do celów i wartości życia.

Jeden z bohaterów Ibsena woła: „Nie mogę istnieć bez pewnego stałego punktu istniejącego poza mną". Słyszałem z ust setek ludzi ten sam krzyk, domagający się obiektywnego celu w życiu.

Z punktu widzenia psychologii jednostka stworzona jest do wiary i do działania przez wiarę. Zupełna niewiara jest chorobą intelektualną, bardziej szkodliwą niż wierzenia błędne, fantastyczne, jak numerologia, astrologia itp. Te namiastki religii są czcze i puste w porównaniu z religią, której podstawowych zasad żadna wiedza nie może obalić. Jeśli już upieramy się, aby szukać podstaw rozumowych, o ileż silniejsze znajdujemy podstawy dla wiary w modlitwę, w nieśmiertelność, w bóstwo Chrystusa, niż dla fantastycznych wierzeń, których chwytają się dzisiejsi ludzie.

Nazywano religię schronieniem słabych umysłów, ale naprawdę słaby jest ten umysł, który nie chce uznać swych granic; rozum zaś, który łączy się z wiarą, jest tym silniejszy; bo nie tak łatwo zachwieje nim namiętność, tak często zwodząca umysł ludzki. Ubóstwiając rozum ludzki, stajemy się ofiarami jego ograniczenia i często bałamutnych zdobyczy.

Życie Chrystusa to dzieje zdobywania przyjaciół wśród najróżniejszych środowisk.

Z punktu widzenia psychologii każda przyjaźń wymaga sztucznego podporządkowania własnych interesów i upodobań skłonnościom i interesom drugiego człowieka. Osoby, które osiągnęły sztukę przyjaźni, nie widzą w tym już nic sztucznego. Sprawianie przyjemności innym stało się ich własną radością.

Słyszałem takie zdania: „Nie gram w brydża, bo uważam to za stratę czasu". Albo: „Nie cierpię grać z ludźmi, którzy traktują grę poważnie". A jednak wielu moim pacjentom radziłem, aby zaczęli grywać w brydża albo by traktowali tę grę poważniej, ponieważ uważam, że brydż jest bardzo skutecznym ćwiczeniem w niesamolubnych zwyczajach i pożądanych cechach usposobienia.

Osoba, która nie lubi grać poważnie, to zwykle osoba, która nie lubi być ganiona za swe roztargnienie i bezmyślność, która lekceważy przyjemność swych trzech partnerów i obraża ich, mówiąc, że uważa ich skupienie przy grze za niemądre. Kto zachowuje się nietaktownie przy brydżu, ten zwykle jest niedelikatny i w innych dziedzinach współżycia z ludźmi. Powinno się traktować grę o tyle poważnie, o ile traktują ją nasi partnerzy.

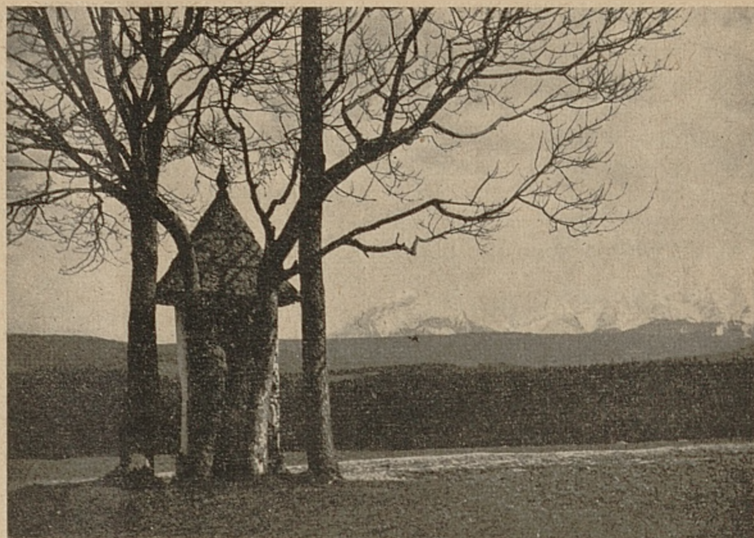
Miłość i małżeństwo.

Większość dzieł napisanych na ten temat kładzie nacisk na uczuciową i seksualną stronę małżeństwa. Ja jednak z moich doświadczeń i badań wyniosłem przekonanie, że o trwałości i szczęściu w małżeństwie decyduje w większym stopniu umiejętność codziennego współżycia dwojga ludzi niż łatwiejsze do uzgodnienia ich intymne stosunki.

Nacisk kładziony na sprawę płci odwrócił uwagę od wielu ważniejszych elementów wspólnego życia. Małżeństwo jest związkiem, w któ-

[1]) *Z „Readers Digest", czerwiec 1936 opracowała Maria Skibniewska.*

rym dwie niedoskonałe istoty łączą się, aby razem walczyć o szczęście; ustanawiają one własną komórkę społeczną, aby tym lepiej zmierzyć się z pozostałym społeczeństwem. *Małżeństwo nie przynosi gotowego szczęścia, ale daje możliwość osiągnięcia go wspólnym wysiłkiem.* We wszystkich religiach nadaje się małżeństwu cechy trwałego zobowiązania do stwarzania lepszego życia przez obrzęd religijny; obrzęd ten wyraża zasadę, że małżeństwo nie jest sprawą prywatnych namiętności, ale umową zawartą publicznie przed trybunałem, który stoi ponad wszystkimi instytucjami ziemskimi.



Fot. Photo-Plat.

Wszystkie elementy, które składają się na rozwój wartościowego charakteru, jak: równowaga uczuciowa, rozległość zainteresowań, uspołecznienie, odważna postawa wobec życia i niesamolubne przyzwyczajenia, — wszystko to sprzyja znalezieniu towarzysza życia i osiągnięciu szczęścia w małżeństwie.

Mówiąc poprostu, młoda dziewczyna, która gra w tennisa, ma większe szanse wyjścia zamąż niż jej koleżanka, która nie uprawia żadnych gier sportowych. Chłopiec, który bierze udział w szkolnym kółku dramatycznym, ma większe szanse zdobycia żony niż jego kolega, który woli słuchać radia albo czytać. Uczniowie muzykalni, którzy grają w orkiestrach szkolnych i potrafią dostarczyć rozrywki innym, będą mieli więcej sposobności do wyboru towarzyszki niż ci, którzy tylko słuchają. Kto w dzieciństwie uczył się tańczyć, grać w brydża i w ping-ponga itd., ten będzie miał wybór łatwiejszy niż poważni studenci, którzy lekceważyli te rozrywki.

Oczywiście żadne z tych zajęć nie ma bezpośredniego wpływu na właściwy wybór towarzysza życia. Chodzi tu o rozwinięcie w sobie dostatecznej ilości umiejętności i przyzwyczajeń, do wyrobienia niesamolubnego usposobienia. Te zaś niesamolubne cechy usposobienia są zarówno ważne jako przygotowanie do małżeństwa i jako konieczny warunek utrzymania jego szczęścia.

Badania psychologów (za pomocą specjalnych testów) nad indywidualnością i osobistymi zainteresowaniami około 500 małżeństw szczęśliwych i rozwiedzionych dały ciekawe wyniki. Oto wśród rozwiedzionych, zwłaszcza wśród kobiet, więcej niż w dobrych małżeństwach jest osób niezrównoważonych uczuciowo, zajętych wyłącznie sobą; te osoby nie pracują społecznie, nie interesują ich żadne większe „sprawy" społeczne, nie lubią zbiorowych wycieczek, zjazdów, kongresów, nie biorą udziału w zbieraniu pieniędzy na jakieś cele, ani w żadnych akcjach, wymagających czynnego zainteresowania się innymi ludźmi. Ogólnie powiedziawszy, szczęśliwe małżeństwa przedstawiały typy mniej samolubne, rozwiedzione bardziej samolubne.

Te badania wykazały również, że wśród rozwiedzionych, zarówno mężczyzn jak i kobiet, spotyka się więcej zainteresowań wyłącznie intelektualnych niż wśród szczęśliwych w małżeństwie; owe zainteresowania intelektualne obejmują większe zamiłowanie do psychologii, filozofii, gry w szachy oraz mniejsze zamiłowanie do prac społecznych, zespołowych. A więc te badania — w stosunku do szczęśliwego małżeństwa — potwierdzają odkrycia psychologów co do wielkiej krzywdy naogół robionej przez wyłączny nacisk na intelektualne strony życia kosztem rozwoju domowych zalet, potrzebnych w codziennym współżyciu.

Wychowanie religijne.

Badania przy pomocy testów potwierdzają, że religia jest ważną pomocą w wychowaniu; stwierdzono, że dzieci rodziców religijnych przedstawiają naogół charaktery bardziej wartościowe.

Zadanie wychowania dzieci jest tak doniosłe i tak trudne, że rodzice muszą znajdować w nim pomoc z zewnątrz. Dziecko nie przynosi na świat skończonego i wyrobionego charakteru, ale musi go wypracować przez ćwiczenie się w dobrym postępowaniu od najmłodszych lat.

Najpotężniejszym źródłem pomocy w wychowywaniu dzieci jest religia. Najmądrzejszą i najpełniejszą książką o kształceniu charakteru jest Pismo św., a zdobycze psychologii potwierdzają jej wskazania. Wiara w Boga i w 10 przykazań daje rodzicom pewność i autorytet, którego żadna namiastka rozumowa nie zastąpi.

W świecie ustawicznych zmian i sprzeczności Bóg jest jedynym stałym punktem oparcia, a boski porządek moralny — jedyną niezmienną miarą dobrego i złego. Bez oparcia o religię zagadnienie wychowania moralnego przekracza możliwość rodziców.

Od najmłodszych lat życia dziecko musi z wiary w Boga czerpać motyw postępowania

według zasady „dobre" i „złe", a nie według „przyjemne" i „nieprzyjemne". Od początku wpajamy mu przyzwyczajenie postępowania nie według samolubnych instynktów, ale według obowiązujących praw. Trzeba dzieciom wdrożyć tę zasadę, gdy tylko będą dość duże, aby ją przyjąć; nie czekać, aż będą w stanie ją zrozumieć, gdyż lata dziecinne są najbardziej cenne dla kształtowania niesamolubnego charakteru.

Reformatorzy ludzkości.

Olbrzymi postęp nauk fizycznych nie uszczęśliwił ludzkości, nie uczynił rządzących wiele mądrzejszymi, ani nie usposobił narodów bardziej pokojowo. Widzimy dokoła gorączkową gonitwę za użyciem i zdobywanie pieniędzy niewybrednymi środkami. Charakterystyczne dla naszych czasów jest rozpowszechnienie loterii, totalizatora, hazardu i „łańcuchów szczęścia". W poszukiwaniu materialnych i mechanicznych środków uprzyjemnienia życia zapomniano o tej innej drodze do szczęścia, jaką jest doskonalenie się wewnętrzne człowieka. Może zdobycze naukowe nowoczesnej psychologii dadzą ludzkości więcej niż odkrycia w innych dziedzinach. Sama wiedza nie przyniesie szczęścia jednostkom. Musi się ona podporządkować religijnej wierze w pewne wartości, których nie obali żadne logiczne rozumowanie.

W nauce Chrystusa, znajdujemy myśl głębszą i drogę do szczęścia pewniejszą niż wszystko, co dają ludzkości dzisiejsi przywódcy. Chrystus bowiem był reformatorem człowieka, a nie ludzkości.

H. Mamelokowa

Kalkulacja zakupów

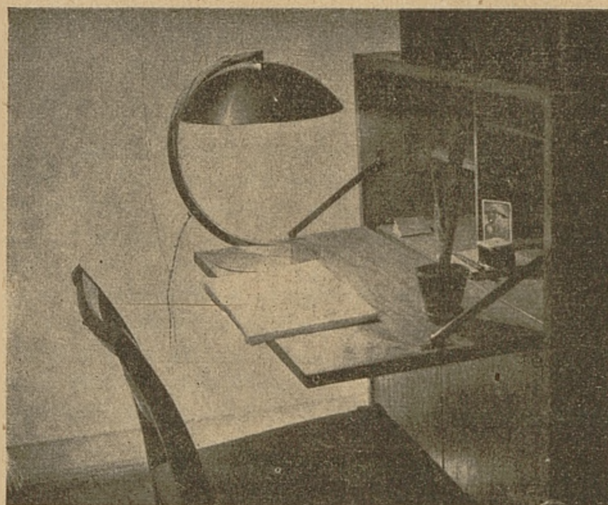
Na ogół, w obecnym ustroju ekonomicznym — z wyjątkiem niektórych gospodarstw, przede wszystkim wiejskich, które same wytwarzają wiele produktów — środki, konieczne do zaspokojenia rozlicznych potrzeb, zdobywamy drogą *zakupu*, czyli nabycia towaru wzamian za równowartość pieniężną. Zakup jest więc tą czynnością, za której pośrednictwem gospodarstwo domowe styka się z zewnętrznym życiem gospodarczym, z ośrodkami produkcji i z aparatem wymiany. I dlatego to — „jedna kobieta przedstawia dla kupca wartość trzech klientów mężczyzn" — pisze poważny ekonomista w książce, omawiającej istotę i formy handlu.

Zakup, jako operacja pieniężna, wymaga *kalkulacji* czyli opartego na ścisłych danych wyliczenia zamierzonego wydatku. Zakup nieprzemyślany czyli nieoparty na kalkulacji jest grą, która — jak każda gra — może się udać, ale może także doprowadzić do przegranej, innymi słowy — do niebezpiecznej gospodarki deficytowej.

Na czym polega kalkulacja zakupu i jakie czynniki w skład jej wchodzą? Na to pytanie nie trudno odpowiedzieć, analizując choćby własne myśli, nasuwające się przy każdym większym wydatku. Jeśli się nad jakimś kupnem zastanawiamy, to właśnie dlatego, że — świadomie lub nieświadomie — przeprowadzamy jego kalkulację. Na pierwszym planie rysuje się w tych naszych myślach *cena* nabywanego przedmiotu, na drugim (jeśli nie chodzi o produkt, przeznaczony do natychmiastowego spożycia) — jego *trwałość*. Rozumujemy zwykle w ten sposób: garnek aluminiowy kosztuje 8 zł., a garnek emaliowany tych samych rozmiarów 2 zł.; jednak aluminiowy służyć będzie długo, emaliowany zniszczy się znacznie prędzej; trzeba powziąć jedną z dwóch decyzyj: 1) lepiej wydać większą sumę i mieć „spokój" przez czas dłuższy, lub też 2) lepiej wydać mało, bo tyle jest różnych innych wydatków. Gdy chodzi o kupno sukni, zastanawiamy się, czy jest ona modna, czy elegancka, mówimy także, że jest „praktyczna" lub „niepraktyczna", obejmując tym określeniem wiele rozmaitych cech, jak łatwość prania i czyszczenia, wrażliwość tkaniny na kurz, światło i wilgoć, krój, umożliwiający przeróbkę i wiele innych. Również przy wydatkach codziennych, obejmujących w pierwszym rzędzie produkty spożywcze, kalkulujemy, zestawiając w myślach (rzadziej — na papierze!) wartość niektórych produktów w stosunku do ich ceny; uważamy np., że mięso cielęce „kalkuluje się" drożej od wołowego lub że ser jest produktem tanim.

Trzeba stwierdzić, że ten rodzaj kalkulacji jest raczej odruchowy niż rozumowy i oparty bardziej na niezupełnie uświadomionych przesłankach niż na obrachunku liczbowym. A przecież właśnie zakup, jako operacja finansowa, daje się ująć w cyfry; stąd wniosek: opłacalność każdego zakupu można wyliczyć zupełnie ściśle, stosując przy tym wyliczaniu normy ogólnie przyjęte w świecie operacji pieniężnych

Fot. Photo-Plat.



i biorąc pod uwagę czynniki, które przy tym w grę wchodzą[1]).

Racjonalna kalkulacja zakupu wymaga uwzględnienia następujących czynników podstawowych:

cena czyli koszt nabycia przedmiotu;

amortyzacja, którą obliczamy, dzieląc koszt nabycia przez przewidywany okres trwania przedmiotu;

odsetki od wyłożonej na zakup sumy (ta sama suma, złożona na rachunku oszczędnościowym, przyniosłaby dochód w gotówce;

koszty, związane z używaniem przedmiotu (czyszczenie, reperacje, koszty dodatkowe, np. przy przyrządzaniu potraw i t. p.).

W dziedzinie produktów żywnościowych kwestja ceny wiąże się ściśle ze sprawą składników każdego produktu: wiemy, że białko mleka jest tańsze niż białko mięsa, nie możemy natomiast twierdzić, że tańsze bądź droższe od mięsa są owoce, gdyż potrzeby, których zaspokojeniu służą mięso i owoce są różne i porównać się nie dają. Amortyzacja nie gra roli wobec

---

[1]) Oto przykład zaczerpnięty z książki autorki niemieckiej (Maria Silberkuhl-Schulte — „Allgemeine Wirtschaftslehre des Haushalts", Berlin 1933).

Kobieta, pracująca zarobkowo, chce nabyć suknię, która ma jej służyć do użytku codziennego; rozporządza na ten cel sumą zł. 50.—. Po dłuższych poszukiwaniach zastanawia się nad wyborem jednej z dwóch sukien. Jedna z nich odpowiada najnowszym przepisom mody, zrobiona z lekkiej tkaniny wełnianej w kolorze jasnobrązowym, ma spódniczkę plisowaną i wykończenia z jasnego jedwabiu. Druga suknia wygląda nie tak modnie: sporządzona z materiału w podobnym brązowym kolorze, ale nieco cięższego, nadającego się również na sezon przejściowy, ozdobiona jest kołnierzem i mankietami przypinanymi. Kupująca zdaje sobie sprawę z tego, że suknię w tym kolorze trzeba będzie czyścić mniej więcej co 30 dni, zaś jasne wykończenie wymagać będzie odświeżania co 2 tygodnie. Pierwsza suknia musi być czyszczona chemicznie, drugą można prać i prasować w domu. Trwałość sukni pierwszej oblicza kupująca (przy codziennym noszeniu) na 60 dni, drugiej na 120, dla przeprowadzenia kalkulacji porównawczej bierze zatem pod uwagę okres 120 dni i na ten czas wylicza istotny koszt każdej z dwóch sukien.

Cena sukni „praktycznej" wynosi zł. 50, zaś sukni „modnej" zł. 45. Ale na korzyść sukni „praktycznej" przemawia:

1) *amortyzacja* dogodniejsza, ponieważ suknia za zł. 50 trwa 120 dni, a więc każdy dzień używania jej kosztuje 50 gr, podczas gdy suknia za zł. 45 trwa tylko 60 dni, a więc każdy dzień jej używania kosztuje 75 gr;

2) *odsetki* mniejsze od sumy wyłożonej na kupno sukni; jeżeliby suknia „modna" miała służyć 120 dni, należałoby ją sprawić 2 razy, czyli wydać sumę zł. 90, a nie zł. 50, jak za suknię „praktyczną";

3) niższy *koszt utrzymania* sukni w porządku, czyszczenia i prania.

Przytoczony przykład nie ma na celu przekonania żadnej z pań, że należy zawsze wybierać suknie „praktyczne", unikając „modnych"! pokazuje on tylko, że z istotnego kosztu każdego nabywanego przedmiotu można zdać sobie sprawę dopiero po uwzględnieniu czynników, które zwykle uchodzą naszej uwagi. Decyzja — co wybrać — musi być powzięta z pełną świadomością konsekwencji, które to za sobą pociąga i w zależności od tego, czy takie konsekwencje ponosić chcemy i... możemy.

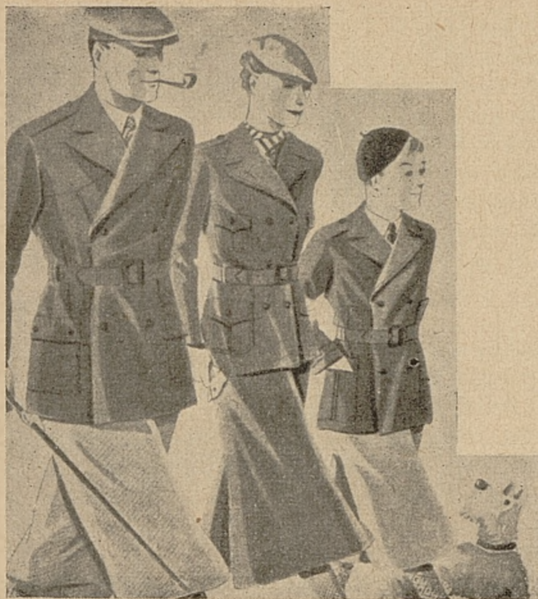


szybkiego zużycia produktów żywnościowych. Natomiast oprocentowanie włożonego w nie kapitału nie może być bez znaczenia. Mówiąc językiem codziennym: używanie produktów tanich (tanich w stosunku do wartości odżywczej) opłaca się bardziej niż przypuszczamy. Na uwzględnienie zasługują również koszty przyrządzania potraw: robocizny, opału, zużycia narzędzi gospodarskich, które mogą przyczynić się do tego, że produkt, sam przez się tani, zamieni się na drogą potrawę.

Pozbycie się możności uzyskania odsetek od pieniędzy włożonych w zakup zapasów podnosi koszt wszelkiego rodzaju zapasów, t. zn. produktów i przedmiotów, nie przeznaczonych do natychmiastowego spożycia czy też zużycia; trzeba brać to pod uwagę przy rozważaniach nad opłacalnością zakupu większej ilości ziemniaków na zimę, przy sporządzaniu przetworów owocowych (przetwory, robione na jesieni, a spożywane w zimie kalkulują się taniej niż wiosenne ze względu na krótszy okres oprocentowania), przy kupnie większej ilości bielizny itp.

Takie przedmioty, jak odzież, umeblowanie, przyrządy gospodarskie, wymagają przeprowadzania kalkulacji porównawczych, uwzględniających wszystkie czynniki. Przytoczony przykład wyboru 2-ch sukien wskazuje, że na zwiększenie kosztu sukni pierwszej wpływa głównie jej mniejsza trwałość oraz koszty czyszczenia. Obliczając koszty używania sztućców ze stali nierdzewnej w porównaniu ze sztućcami zwykłymi, dojdziemy do przekonania, że pierwsze, pomimo dwukrotnie wyższej ceny nabycia, dzięki minimalnym kosztom czyszczenia, a co za tym idzie — robocizny — okazują się znacznie tańsze od drugich.

Omawiając sprawunki z punktu widzenia kalkulacji, poruszamy jedną zaledwie stronę zagadnienia; zakupy stanowią ważny dział pracy każdej pani domu, to też baczne przyjrzenie się tej czynności i rozpatrzenie jej w związku z innymi pracami i zadaniami doprowadzić może do ciekawych wniosków.



E. Błeszyńska

O SYLWETCE

Na ogół biorąc, w pielęgnowaniu urody zwraca się stosunkowo za wiele uwagi na szereg mniej ważnych szczegółów, np. twarzy, rąk, paznokci, za mało zaś — na sylwetkę. A przecież wzrok odbiera przede wszystkim wrażenie całości i dopiero następnie analizuje szczegóły.

Klasyczne rysy twarzy nie uratują niezgrabnej sylwetki, piękne stroje nie skryją nadmiaru tłuszczu, a modne obuwie nie da lekkości chodu. Kobieta, obarczona nadmiarem tuszy, pozostanie zawsze osobą niezgrabną i ociężałą w ruchach.

Poza wrażeniem nieestetycznym, jakie wywołuje przesadna tusza, nadmierny tłuszcz sam przez się jest szkodliwy dla organizmu, a szczególniej dla układu mięśniowego. Pod grubymi warstwami tkanki tłuszczowej mięśnie silnie wiotczeją. To też nader rzadko spotykamy osoby tęgie, mające jędrne ciało. Otyłość jest zatem wrogiem i pięknej sylwetki i zdrowia; na szczęście jest to wróg, od którego można się zabezpieczyć czy nawet go zwalczyć.

W pierwszym rzędzie należy pomyśleć, co i jak jeść. Pożywienie nasze w ogólnych zarysach składa się z sześciu następujących składników: białka, tłuszczy, węglowodanów, substancyj mineralnych, witamin i wody.

Witaminy odkryła nauka w ostatnich dwudziestu latach. Brak ich powoduje schorzenia u dorosłych, działa hamująco na rozwój dzieci. Większość tych niezbędnych dla naszego ustroju witamin powstaje pod wpływem ciepła i słońca. Znajdujemy je przede wszystkim w mleku i jego przetworach, w żółtkach jaj, w owocach (zwłaszcza mających żółte lub czerwone zabarwienie skórki), w jarzynach liściastych i korzeniowych (spożywanych możliwie na surowo, gdyż pod wpływem gotowania i suszenia witaminy giną), w mózgu, nerkach i wątrobie zwierząt, w morskich rybach (tran) itp.

To też jarska kuchnia oraz surówki mają wiele zwolenniczek i zwolenników. Nadużywanie ciał białkowych, a więc mięsa, wywołuje u niektórych osób różne dolegliwości. Chcąc przejść na całkowicie jarskie posiłki lub surówki, należy wszakże zastanowić się nad warunkami wieku, zdrowia i rodzaju pracy danej osoby; nie każdy organizm jest w stanie łatwo przystosować się do takiego odżywiania. Natomiast w sezonie letnim, obfitującym we wszelkie jarzyny i owoce, wskazane jest jak najczęstsze stosowanie dań surówkowych [1]).

Poza jakością spożywanych produktów — ważna jest ich ilość. Grzeszymy często zbytnim łakomstwem, a nawet obżarstwem. Odżywiając się zbyt obficie, zmuszamy narządy trawienne do wytężonej pracy i doprowadzamy je tym sposobem do zmęczenia. Ponieważ nasz organizm nie jest w stanie zużyć więcej ponad rzeczywistą potrzebę, cały nadmiar obraca się na rezerwy (tłuszcz) lub zostaje wydalony. Zarówno zatem nieodpowiedni dobór jak i przesadna ilość pokarmu wpływa na złą przemianę materii.

Jeśli chcemy być zdrowe i nie tyć, powinnyśmy unikać dań tłustych i ciężkostrawnych, ograniczyć ilość słodyczy i nie nadużywać — a lepiej zupełnie się wyrzec — ostrych przypraw. Kobiety dbające o swą sylwetkę i dobrą cerę nie powinny wcale pić alkoholu, który działa na zwyrodnienie pewnych organów trawiennych, powodując tycie i wypryski skórne.

Współcześni amerykańscy lekarze zalecają jadłospisy polegające na tym, by nie łączyć w jednym posiłku potraw o dużej zawartości białka — z potrawami mącznymi, np. mięsa z ziemniakami, ryby z kluskami; ma to jakoby ułatwiać dobrą przemianę materii oraz zapobiegać tak przytyciu jak i schudnięciu, czyli ma służyć zachowaniu osiągniętej wagi i sylwetki.

Wstawajmy od stołu z uczuciem, że „jeszcze by się coś zjadło". Połóżmy nacisk na jakość, a nie na ilość pokarmów oraz na regularne spożywanie posiłków. Pamiętajmy też, że podstawą dobrego trawienia jest staranne żucie pokarmów. Rozdrobnione zębami, w połączeniu ze śliną pokarmy ulegają pewnym zmianom chemicznym, ułatwiającym pracę żołądka.

Nie mniej baczną uwagę poświęćmy regularnemu i łatwemu wypróżnieniu tym bardziej, że większość kobiet cierpi na obstrukcję i nie zastanawia się nad jej szkodliwością; należy pomóc organizmowi wydalić gnijące reszki pokarmów, przy czym dobrze jest wiedzieć, że niektórym osobom pomaga nawet wypicie co dzień rano na czczo szklanki ciepłej lub zimnej przegotowanej wody. W dalszej części tego artykułu na str. 154 podajemy ćwiczenia, mające na celu wzmożenie działalności kiszek.

Pozbycie się kilku lub kilkunastu zbytecznych kilogramów wymaga ścisłej kontroli tego, co spożywamy. Dam paniom parę wskazówek dla przeprowadzenia kuracji obchudzającej. Oparte na zastępowaniu pokarmów tuczących odżywczymi witaminami, mają one tę zaletę, że nie wycieńczają organizmu ani nie powodują przykrego zwiotczenia ciała.

---

[1]) Przypominamy Paniom art.: „Surówki" — M. Morzkowska w Nr. 3 z 1935 r.; „Sezon szpinaku i sałaty" — Z. Czerny w Nr. 6 z 1935 r. oraz „Co wiemy dziś o witaminach?" — M. Strasburger w Nr. Nr. 7, 8 i 9 z 1936 r.

Wiadomo, że każdy człowiek potrzebuje pewnej ilości kaloryj wytwarzanych przez produkty wchodzące w skład pożywienia. Konieczne minimum waha się od 30—40 kaloryj na 1 kg wagi; np. gdy kobieta 168 cm wzrostu, ważąca 70 kg, pragnie uzyskać w przybliżeniu odpowiednią jej wymiarom wagę t. j. 60 kg, nie powinna przekraczać (biorąc jako średnią 35 kal. na 1 kg) ilości 2.100 kalorii na dobę.

Jestem pewna, że po skrupulatnym obliczeniu przekona się część pań, iż dotychczasowym sposobem odżywiania się znacznie przekraczają niezbędną ilość kaloryj (nie wyszczególniam tutaj wartości w kaloriach poszczególnych produktów, gdyż każda niemal nowoczesna książka kucharska zaopatrzona jest w taką tabelę).

Oto wzór jadłospisu odpowiadającego osobie o wzroście i wadze wymienionych powyżej; jadłospis ten można urozmaicać według upodobania.

PIERWSZY DZIEŃ. Rano — pół szklanki soku z grejpfrutu, pomarańczy, pomidorów lub jakichkolwiek jagód;

w godzinę potem — lekka herbata lub kawa z cukrem albo śmietanką oraz kromka chleba dietetycznego lub parę sucharków;

obiad — mały kotlet cielęcy lub barani, marchew, jedna główka sałaty z odrobiną soku cytrynowego i łyżeczką oliwy, surowe owoce lub jagody;

kolacja — szpinak przyrządzony z małą ilością masła lub śmietany, kompot.

DRUGI DZIEŃ. Rano — jak poprzednio;

obiad — jeden kawałek ryby smażonej na małej ilości masła, sałatka z pomidorów, gotowana kukurydza, owoce lub jagody;

kolacja — fasolka szparagowa z masłem, sałatka owocowa z miodem.

TRZECI DZIEŃ. Rano — jak poprzednio;

obiad — plasterek wątroby lub móżdżek przyrządzony z małą ilością masła, sałata z ogórków (bez octu).

kolacja — ryż na mleku, kompot.

Dania mięsne można z łatwością zastąpić jajami (nie więcej niż dwa dziennie), umiarkowaną ilością klusek lub kaszy czy wreszcie przez zwiększenie posiłku o jedno danie jarzynowe gorące względnie zimne. Ziemniaków spożywać nie więcej niż 3—4 sztuki dziennie.

Jeżeli między posiłkami przepisanymi dietą poczujemy silny głód, zaspokójmy go wypiciem np. pół szklanki słodkiego lub kwaśnego mleka bądź mieszaniną z jednego żółtka, utartego z łyżeczką miodu i paru łyżkami soku owocowego. W ten sposób wprowadzimy do naszego ustroju odżywcze a nie tuczące witaminy. Często też, szczególnie na początku powyższej diety, możemy odczuwać ucisk a nawet lekki ból żołądka. Będzie to spowodowane wydzielaniem się soków żołądkowych. Wskazane jest wtedy wypicie nieco herbaty, mleka, soku owocowego lub nawet wody w celu rozpuszczenia i spłukania tych soków.

Jak wynika z jadłospisów kuracji odchudzającej, najlepiej jest przeprowadzać ją podczas odpoczynku w lecie. Łatwo jest wtedy o wielki wybór jarzyn, jagód oraz owoców. W ciepłe dni lata przystosowanie się do niezbędnej ilości kaloryj nie przedstawia dla organizmu większych trudności. Nie zapominajmy też, że wszelka praca, a specjalnie fizyczna wymaga więcej jednostek cieplikowych (kaloryj) w pożywieniu.

Dopóki — dzięki wyżej podanej diecie — nie osiągniemy pożądanej wagi, nie wolno nam przemęczać się wysiłkiem fizycznym, jak gimnastyka, sporty, długie spacery, kąpiele parowe. Z chwilą, gdy zbędne kilogramy stopnieją, wtedy każdy intensywny ruch pomoże do utrzymania uzyskanej linii i doskonale przyczyni się do dobrej przemiany materii.

Nie sądźmy jednak, że pozbywszy się nadmiernej tuszy, możemy spocząć na laurach. Każdy wybryk łakomstwa może nas w szybkim tempie sprowadzić do poprzedniej wagi. Znam panie, które — prowadząc w domu kurację odchudzającą — z całym spokojem konsumują po kilka naraz ciastek u znajomych lub w cukierni.

Zbyt gwałtowny spadek wagi może bardzo ujemnie wpłynąć na nasz ustrój. Uzbrójmy się więc w cierpliwość i nie dążmy do osiągnięcia pożądanej linii w rekordowo krótkim przeciągu czasu. Nie uważajmy za punkt honoru osiągnięcia za wszelką cenę wagi filmowej gwiazdy. Kierujmy się poczuciem estetyki w zależności od typu urody. Szczególniej kobiety obdarzone masywnymi kośćmi powinny zeszczupleć tylko na tyle, by nie uwydatnić grubego z natury kośćca. Kto przekroczył czterdzieści lat, musi być bardzo ostrożny, by odchudzając się przesadnie, nie spowodować brzydkich zmarszczek na twarzy i szyi. Prowadźmy więc kurację spokojnie i rozsądnie, dając naszemu organizmowi możność przyzwyczajenia się do ograniczonego dietą sposobu odżywiania się. Bez lekarza nie stosujmy na własną rękę typowej głodówki. Skutki jej mogą być opłakane: osłabienie mięśnia sercowego, niedokrwistość, niedomaganie płucne, osunięcie się narządów jamy brzusznej i jako wynik — nieświeża cera.

Fot. 20th Century-Fox.



Wystrzegajmy się lekkomyślnego stosowania preparatów obchudzających. Pewna ilość tego rodzaju lekarstw jest oparta na działaniu na tarczycę. Ta ostatnia zaś jest zbyt ważnym narządem, aby ją lekceważyć.

Gorset lub pas biodrowy traktujmy tylko jako środek pomocniczy. Pewne podtrzymanie organów jamy brzusznej jest wskazane, a racjonalne opasanie figury dobrze wpływa na samopoczucie. Odpowiednio dobrany pas, noszony stale w ciągu dnia masuje ciało na swój sposób. Ważny jest dobry jego krój oraz elastyczność i przewiewność materiału. Nie opinajmy się jednak w pancerz. Cóż z tego, że ścisnąwszy się przesadnie stracimy dwa lub trzy centymetry w pasie? To, co ubędzie w miejscu ściśnięcia — przesunie się gdzie indziej: ponad pasem i na udach zyskamy „wałki", a usunąć je będzie można dopiero przy pomocy odpowiedniej gimnastyki i masażu.

Jednym z najważniejszych środków, zachowujących sprężystość i harmonijne linie ciała, jest codzienna gimnastyka (patrz art. M. Miłobędzkiej „Codzień gimnastyka" w Nr. 6 b. r.). Odbywać ją trzeba na świeżym powietrzu latem, w zimnej porze — przy oknach otwartych lub w dobrze przewietrzonym pokoju. Zwłaszcza bardzo intensywnie wpływają na obchudzenia ćwiczenia połączone z wypoceniem się; w tym celu stosuje się wełniane ubranie: białą sportową koszulę i spodenki, które trzeba co dzień przepierać.

Jeśli skutkiem pracy lub zajęć nie możemy korzystać z dłuższych spacerów, połóżmy tym większy nacisk na te ruchy gimnastyczne, które specjalnie uwzględniają pracę klatki piersiowej: głęboki i regularny wdech i wydech. Osoby mające skłonność do miejscowego tycia w biodrach lub w pasie mogą usunąć te wady tylko przy pomocy gimnastyki. Ruchy oparte na pochylaniu się ku przodowi i do tyłu z rękoma opartymi na biodrach są bardzo skuteczne.

Oto jeszcze ćwiczenia gimnastyczne, mające na celu wzmożenie działania kiszek:

1) pozycja leżąca, ciało wyprostowane, ręce wyciągnięte nad głowę; nie odrywając nóg od ziemi, powoli siadać i opadać z powrotem 5—10 razy (wykonywać przy rannej gimnastyce);

2) pozycja stojąca, ciało wyprostowane, stopy przy sobie; pochylać się jak najbardziej ku przodowi, mając ręce skrzyżowane na piersiach; wyprostowując się, skrzyżować ręce na plecach i przegiąć się silnie ku tyłowi 3 — 10 razy (wykonywać w godzinę po jedzeniu).

Istnieją również specjalne lecznicze masaże dla pobudzenia kiszek do ruchu. Doskonale wykonują je rutynowane masażystki.

Masaż całego ciała jest najbardziej klasycznym zabiegiem, mającym na celu dobrą przemianę materii i ożywienie obiegu krwi. Zastępuje on częściowo gimnastykę i bywa nawet określany terminem „biernej gimnastyki". Dzisiejszy system masowania stanowi poniekąd nawrót do najstarszych jego form.

Tak ze względu na usunięcie potu po wysiłku fizycznym, jakim jest gimnastyka, jak ze względu na higienę, pożądana jest zaraz po skończeniu ćwiczeń ciepła kąpiel, prysznic lub obmycie ciała szorstką rękawicą, zależnie od zahartowania.

Odeszłyśmy na szczęście daleko od czasów, gdy kąpiel brano „od święta". Lecz i teraz jeszcze niektórzy zadawalają się myciem „do pasa", a nawet i takie mycie stosują raz na parę dni. Zapominają o tym, że najdroższe perfumy nie usuną przykrego zapachu potu oraz zaniedbanego ciała, a także o tym, że skóra często i dokładnie nie oczyszczana, robi się chropawa i brzydka. Na źle utrzymanej skórze łatwo pojawiają się wypryski i podrażnienia. Najbardziej wskazana jest kąpiel codzienna; w każdym razie zaś kąpiel musi być stosowana co parę dni, a nie tylko raz na tydzień. Należy jej unikać tylko w wypadkach choroby gdy może wpłynąć ujemnie na stan chorobowy oraz w czasie trwania miesięcznego periodu. Branie kąpieli w tych okresach zastąpić można bądź krótkim prysznicem, bądź częściowym, szczególnie starannym umyciem.

Opowiadał mi pewien starszy i solidnej tuszy pan swoje wrażenia z podróży po Anglii. Ujął je lapidarnie: „I czemu tu się dziwić, że to naród chudzielców; przecież oni potrafią i rano i wieczorem pluskać się w wannie". Zdaje się, że było dużo racji w tym określeniu.

Młode panienki dla osiągnięcia zgrabnej figurki powinny stosować jadłospisy, oddzielające pokarmy białkowe (głównie mięsa) od mącznych lub wykreślić dania tłuste i ciężkostrawne, wędliny, słodkie i mączne desery, wprowadzając natomiast jarzyny i owoce; powinny też odbywać regularnie ćwiczenia gimnastyczne, długie przechadzki, sporty i gry na powietrzu.

Pragnę podkreślić, że wszystkie rady, dotyczące bądź zapobiegania tyciu, bądź zwalczania przesadnej tuszy mogą być praktykowane tylko przez osoby zdrowe. Każde ćwiczenie gimnastyczne, dieta lub masaż są w stanie zaszkodzić niedomagającemu organizmowi. Mając wątpliwości co do zdrowia (specjalnie gdy się przekroczyło trzydziestkę), należy bezwzględnie zasięgnąć rady lekarza. Stan schorzenia organów i odpowiednią kurację określić potrafi tylko lekarz [1]).

A więc, by zachować zgrabną i wysmukłą sylwetkę, odżywiajmy się racjonalnie i systematycznie i — zwalczając nasze lenistwo — unikajmy wylegiwania się w łóżku, natomiast gimnastykujmy się, odbywajmy dłuższe przechadzki, uprawiajmy w miarę możności zimowe i letnie sporty. Wpłynie to zbawiennie i na linię i na ogólny stan zdrowia.

---

[1]) Oto pobieżnie wskazane niektóre objawy, świadczące o pewnych niedomaganiach organizmu:

niedomagania serca wyrażają: duszność (np. przy wysiłku wchodzenia na schody); zawroty głowy; obrzęki nóg (kostek);

niedomagania płuc — stany podgorączkowe; chudnięcie; brak apetytu; nocne poty;

niedomagania narządów trawiennych — bóle, w szczególności po spożyciu posiłków; wzdęcia; wymioty; niesmak w ustach; kwasota lub gorycz w ustach; odbijanie; uporczywe obstrukcje lub biegunki;

niedomagania nerek — blade zabarwienie i obrzęk powiek i twarzy; bolesność w okolicy nerek; gorączki lub stany podgorączkowe;

niedomagania organów kobiecych — nieregularność okresów miesięcznych; upławy; uderzenia krwi do głowy; zaczerwienienia twarzy i szyi; stany podgorączkowe; bolesność podbrzusza.



Dbając o dom — nie wolno zaniedbywać siebie!

Starannie wypielęgnowane rączki i delikatna jak aksamit cera podnosi urok pani. — To też tem staranniej należy pielęgnować twarz i ręce kremem NIVEA, by praca domowa nie pozostawiła na nich żadnych śladów. Tylko NIVEA zawiera Euceryt — dlatego ta nadzwyczajna skuteczność.

Do nabycia tylko w oryginalnych opakowaniach w cenie od 40 gr do zł 2,60

PEBECO Spółka Akcyjna w Poznaniu.

Z. Czerny

Co jadamy chętnie na wiosnę i dlaczego?

Kwiecień! Naszą powrotną drogę z biura czy szkoły do domu przebywamy jakoś dziwnie lekko i szybko. Ziemia pachnie. Z poza parkanów, które mijamy, powiewają ku nam wiotkie gałązki pokryte mgiełką młodych listków. Nie ma co, wiosna nadeszła. Widzimy ją nawet w wielkim mieście, nieczułym na zmiany pór roku i równie szarym w każdym miesiącu. Oto na jednym roku ulicy straganiarka sprzedaje mocno ściśnięte szpagatem bukiety kaczeńców i zawilców; oto na drugim rogu ze sklepu jarzyniarki wyglądają aż na ulicę kosze szpinaku, pęczki szparagów i rzodkiewek, zielono-różowe łodygi rabarbaru. Aż nabieramy apetytu na obiad, czekający nas w domu.

Już oto siadamy do tego obiadu. Kolejno ukazują się — zupa pomidorowa na rosole z kruchymi paluszkami, sztuka mięsa zapiekana z białym sosem, ziemniaki i marchew drążona, suflet czekoladowy z sokiem malinowym. Jakoś dziwnie odchodzi nam ochota do jedzenia! To nie takiego obiadu oczekiwaliśmy w powrotnej drodze do domu. Oczekiwaliśmy przecież tych wiosennych specjałów — szparagów, szpinaku, sałaty, rabarbaru, które uśmiechały się do nas z targów i sklepów. Jakżeż smakowałby nam np. taki obiad: zupa karlsbadzka podprawiona żółtkiem z kluseczkami parzonymi, szparagi z wody, pieczeń cielęca z ziemniakami i surówką z rzodkiewek, pomarańcze w galarecie rabarbarowej. Albo ten inny: zupa z rabarbaru i suszonych śliwek z grzankami, smardze zapiekane w muszelkach, omlet ze szpinakiem, ziemniaki, krem śmietankowy.

Czy naprawdę ostatnie z przytoczonych obiadów mają wyższość nad pierwszym? Czy są to tylko nasze grymasy, które narażają nas na niepotrzebne wydatki, bo jednak przyznać trzeba, że nowalie wiosenne do najtańszych potraw nie należą?

Aby odpowiedzieć na to pytanie, porównajmy, na czym właściwie polega różnica między pierwszym obiadem, który w naszych oczach zasłużył sobie na miano „zimowego" i dwoma następnymi — „wiosennymi" obiadami. Przede wszystkim, gdybyśmy sięgnęli do jakichś tablic wartości odżywczej pokarmów i z ołówkiem w ręku obliczyli wartość kaloryczną tej zupy z kruchymi paluszkami, tego mięsa zapiekanego w białym sosie z ziemniakami i czekoladowego deseru, przekonalibyśmy się, że zimowy nasz obiad jest wysoko kaloryczny, wyżej kaloryczny niż obydwa wiosenne. A więc pierwsza różnica polega na tym, że nasze *pożywienie zimowe jest przeciętnie wyżej kaloryczne niż pożywienie wiosenne.*

A dalej, w skład obiadu zimowego wchodzi trochę jarzyn, których przedstawicielem są ziemniaki, drążona marchew i pomidory sterylizowane lub konserwowane w salicylu. W obiadach wiosennych mamy też ziemniaki i jarzyny, mamy też owoce — pomarańcze w pierwszym obiedzie, w drugim śliwki suszone i łodygi rabarbaru, które choć są zupełnie inną niż owoce częścią rośliny, posiadają z nimi wiele podobieństwa smakowego i dietetycznego. A więc odszukaliśmy znów jedną różnicę — *w obiadach wiosennych owoce odgrywają znacznie większą rolę niż w obiadach zimowych i są świeże, nie nie zaś z konserwy*, jak w tych ostatnich. Nadaje to obiadom wiosennym urozmaicenie, a dzięki znacznej ilości kwasów w owocach, czyni je orzeźwiającymi. A te jarzyny, jakże są inne w obiadach zimowych i wiosennych. Tam konserwa z pomidorów, stara marchew, przechowana w piwnicy, tutaj — szparagi, rzodkiewki, szpinak, rabarbar, wreszcie zamiast suszonych grzybów, stanowiących w zimie jedyną „grzybową" możliwość, świeże smardze. I bodaj, że ta *różnica między jarzynami zimowymi, konser-*

wowanymi lub z piwnicy, a wiosennymi: szpinakiem, sałatą i rzodkiewką jest najważniejsza.

Już na oko widzimy, że młode wiosenne jarzyny są delikatne, to jest zawierają mniej twardego błonnika niż stare jarzyny z piwnicy. Dlatego są łatwiej strawne i lepiej wykorzystywane przez organizm, niektóre z nich mogą nawet na surowo wejść w skład pożywienia małego dziecka, co ze starymi jarzynami jest niemożliwe. Młode jarzyny zawierają też więcej najrozmaitszych składników odżywczych. A więc zawierają więcej cukru, którego kosztem jarzyny przechowane w piwnicy oddychają przez całą zimę, spalając go na dwutlenek węgla i parę wodną. Ale nie to jest najważniejsze. Najważniejsze jest to, że *młode jarzyny przynoszą w swych wiosennych sokach ogromne bogactwo witamin, czego nie zastąpi nam żaden inny pokarm.* Nasze jarzyny w piwnicy podczas długich dni zimowych traciły swe zasoby witamin powoli ale nieustannie. A w miarę jak nasz pokarm stawał się w nie coraz uboższy, my sami stawaliśmy się coraz bardziej znużeni i podatni na różne grypy, anginy, katary, a nawet i groźniejsze w skutkach choroby zakaźne. Cóż więc dziwnego, że ta resztka instynktu samozachowawczego, która w nas pozostała z pierwotnej natury naszych przodków, dopomina się teraz o te witaminy, które podświadomie przeczuwamy w wiosennych jarzynach, a które wyzwolą nas od różnych dolegliwości, związanych z pochmurnymi dniami szarugi przedwiosennej.

Kamizelka i mankiety z białej piki ładnie ozdabiają lekką suknię z wzorzystego jedwabiu; nadają się też doskonale do odświeżenia zeszłorocznej sukni.

Fot. RKO Radio.

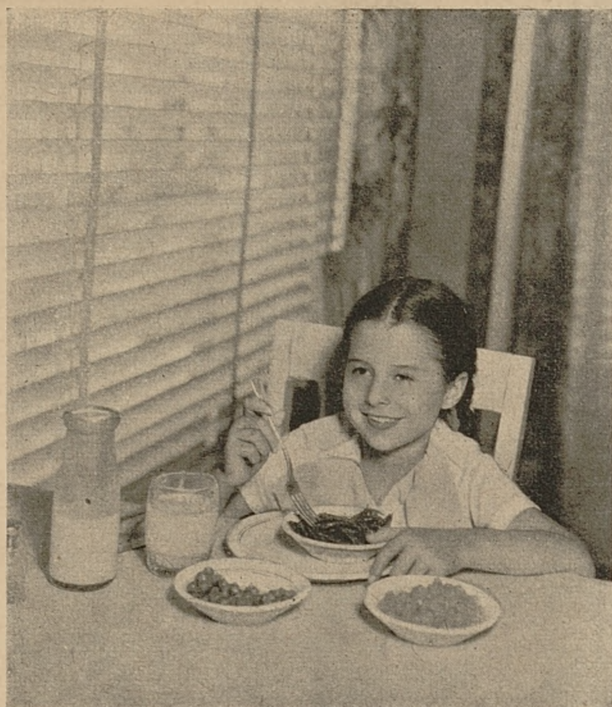


A więc wiele surowych, soczystych młodych jarzyn! Pierwsze miejsce między nimi zajmuje obok rzodkiewki i karotki — liściasta sałata, która zdobyła już u nas uznanie i należne sobie miejsce w wiosennych jadłospisach. Zupełnie natomiast nieznana jest sałata z dmuchawca czyli mlecza i z rzeżuchy, którą pamiętamy jako przybranie stołu świątecznego.

Z dawien dawna w Polsce sieje się w tym celu rzeżuchę na formach różnych kształtów, aby jej młoda ruń rozweselała wielkanocne święcone. Nie stosujemy jej jednak dotychczas jako smacznej sałaty lub przybrania potraw mięsnych, co wniosłoby nie tylko urozmaicenie, ale i wzbogaciło pożywienie nasze w wartościowe składniki. Rzeżuchy zmieszanej z masłem używa się też jako jednego ze składników „kanapek".

Młodym listkom dmuchawca słusznie przypisują własności dietetyczne i lecznicze w chorobach pęcherza i przy złej przemianie materii. Sałaty z dmuchawca są od dawna znane i rozpowszechnione we Francji pod nazwą „pissenlit". Żółte wiosenne kwiaty i lekki jak puch okwiat tej rośliny znamy wszyscy pod nazwą męskiej stałości. Rośnie ona dziko na łąkach, jest więc dla wszystkich dostępna. Najdelikatniejsze są jasne listki środkowe, które zbieramy, zanim roślina wypuści pąki kwiatowe. Rozetę młodych listków wycinamy nożem przy samej ziemi i odrzucamy wszystkie listki starsze, pożółkłe i przywiędłe. Sałatę z dmuchawca i rzeżuchy przyrządza się z solą, cytryną, oliwą lub z sosem majonezowym, podobnie jak sałatę z endywii.

A teraz powróćmy do dalszej analizy jadłospisu wiosennego. Przy bliższej uwadze dostrzeżemy jeszcze jedną różnicę znamienną między naszymi obiadami zimowymi i wiosennymi: zamiast mięsa wołowego — cielęce (można by też powiedzieć: zamiast mięsa wieprzowego — cielęce), w drugim obiedzie: zamiast mięsa — jaja. Zwiększyła się też ilość śmietany — do smardzów, do sałaty z rzodkiewki, wreszcie pojawiła się słodka śmietanka do kremu. A więc *tłuste mięsa zastępujemy chudymi i zmniejszamy ich ilość na rzecz nabiału:* śmietany, twarogu, surowego masła, jaj. Bo nie tylko zwiększa się wartość odżywcza jarzyn. Wiosna podnosi także wartość nabiału. I znów tutaj instynkt wskazuje nam właściwą drogę, bo widok żółtego masła, t. zw. „majowego" lub świeżej bryndzy owczej pobudza nasz apetyt. Gospodynie wiedzą, że gdy kury wyjdą na zieloną trawę, wówczas żółtka jaj stają się intensywnie żółte, a gdy krowy pasą się już na łące, usianej kwitnącymi kaczeńcami, wówczas masło, śmietana, nawet mleko, nabierają żółtawego odcieniu. Pochodzi to stąd, że kury i krowy znajdują w zielonej paszy i kaczeńcach żółty barwnik — karotynę, którą ludzka wątroba potrafi z wielkim dla nas pożytkiem przeobrażać w witaminę A. Ona to głównie jest dla nas tą tarczą ochronną przeciw zaziębieniom i zakażeniom. Ale oprócz



Fot. Paramount.

witaminy A, zielona pasza zawiera także inne żółte barwniki (z grupy barwników flawinowych), które są niczym innym, jak tylko witaminą B_2, mającą zasadnicze znaczenie dla naszych sił żywotnych i dobrego samopoczucia.

I nabiał i jarzyny na wiosnę zawierają też duże bogactwo innych witamin, — witaminę B_1, witaminę C, które — współdziałając ze sobą — strzegą nas od licznych chorób i dolegliwości, a dziecku zapewniają prawidłowy wzrost.

Teraz możemy już odpowiedzieć na pytanie, czy nasze nie zawsze zupełnie jasno uświadomione rozczarowanie na widok zimowego obiadu na naszym stole w kwietniu ma jakieś inne uzasadnienie poza dziecinnymi zachciankami. Instynktownie na widok wiosennych nowalii dopominamy się o zmniejszenie ilości potraw tłustych, o zmniejszenie ilości mięsa, o zwiększenie natomiast ilości jarzyn, owoców i nabiału, które przyniosą nam te witaminy i substancje mineralne, na które ustrój nasz czekał daremnie przez cały luty, marzec i znaczną część kwietnia.

Oczywiście, i teraz, jak zwykle, nie możemy zapominać o zasadach oszczędności. Nie możemy więc nabywać jarzyn i owoców wiosennych przed ich właściwą porą, lecz wtedy, gdy są najtańsze. Ale chodzi o to, by tę właściwą porę zawsze uchwycić i wykorzystać.

I jeszcze uwaga. Te mamusie, które martwią się, że ich dzieci nie mają apetytu i odnoszą nietknięte przygotowane dla nich do szkoły drugie śniadania, niech na chwilę postawią się w ich położenie i wyobrażą sobie, o ile chętniej rozwinęłyby z papieru kawałek chleba razowego, posmarowanego świeżym masłem z twardym jajem lub twarożkiem posypanym szczypiorkiem, niż odwieczny wołowy kotlet siekany z obiadu, z zakrzepniętymi resztkami zimnego tłustego sosu. Na kolację również niech kwaśne mleko, różne sałatki i surówki do jaj zastąpią nieracjonalne zresztą nie tylko na wiosnę, lecz w każdej porze roku, resztki mięs czy odsmażane kasze i kluski pozostałe z obiadu.

Oto hasła naszego pożywienia wiosennego:

1. Podawajmy naszym domownikom potrawy mniej sycące niż w sezonie zimowym; zamiast tłustych podpraw zasmażkowych stosujmy podprawę śmietanką, mlekiem, kwaśną śmietaną, surowymi żółtkami; używajmy więcej mięsa cielęcego, drobiu, wreszcie chudej wołowiny zamiast tłustej wieprzowiny i baraniny; wybierajmy potrawy słodkie i mączne, lżej strawne od potraw z dużą ilością tłuszczu, orzechów lub czekolady.

2. Mięso często zastępujmy nabiałem (mleko, ser, jaja); przy dostatecznej ilości nabiału nie obawiajmy się obiadów bezmięsnych; do potraw używajmy świeżego twarogu i posługujmy się nim jako dodatkiem do drugich śniadań.

3. Na desery wybierajmy zimne potrawy z jaj i mleka oraz z surowych owoców, zastępujmy nimi sycące pieczone leguminy, które zostawmy na mroźne dni zimowe.

4. Na wieczerzę podawajmy na przemian potrawy mleczne i jarzynowe; nauczmy się przyrządzać wiosenne i letnie surówki z jarzyn, jagód i innych owoców; podawajmy je przynajmniej raz na dzień; nauczmy się umiejętnie gotować młode jarzyny i przyrządzać z nich różnorodne potrawy.

Pamiętajmy, że pożywienie wiosenne musi uwzględniać jak najszerzej: nabiał, jarzyny i owoce.





Elegancki kostium wiosenny

wykonany ręcznie na drutach nr. 3 z wełny „Genialnej" marki „Trójkąt w Kole".

Potrzebne miary: obwód gorsu 92, pasa 68, bioder 98, długość żakietu 60, spódnicy 78, rękawa 60, ramienia 14 cm.

Żakiet jest zgrabny, obcisły w pasie i rozszerzony w dole, zapinany na skórzane guziki, z ozdobnym paskiem. Mały kołnierzyk i duże wyłożone klapy wyglądają elegancko i ładnie. Rękawy rozszerzone w górze, ułożone w bufki, poszerzają sylwetkę w ramionach, zgodnie z nakazem obecnej mody. Pod żakietem biała cienka bluzka, również wykonana na drutach. Efektowną ozdobą jest duży kwiat, przypięty z lewej strony żakietu.

Spódnica, zupełnie prosta w kroju, jest wykonana z dwóch części połączonych bocznymi szwami.

Technika ściegu:

I rząd: 1 oczko lewe, 5 prawych, 1 lewe, 5 prawych itd. do końca rzędu.

II rząd: nad 1 oczkiem prawym przerabiamy 1 lewe, potem 1 prawe, 3 lewe, 1 prawe, 1 lewe, 1 prawe, 3 lewe i kolejność tę powtarzamy do końca rzędu.

III rząd: nad 3 oczkami prawymi przerabiamy 3 oczka lewe, następnie 3 prawe, 3 lewe itd. na zmianę.

IV rząd: cały przerabiamy lewymi oczkami.

V rząd: cały przerabiamy prawymi oczkami.

Następne rzędy kolejno powtarzamy od I-go do V-go. Otrzymamy paski poziome, jak gdyby mieniące się, trzeba tylko uważać, aby paski te były równoległe.

W powyższym opisie ściegu rzędy nieparzyste są stroną prawą, rzędy parzyste stroną lewą kostiumu. Przy robocie trykotu trzeba wszystkie oczka na drucie jednakowo przyciągać, przez co uzyskamy równą powierzchnię, oraz umiejętnie dodawać i zamykać oczka, ażeby uzyskać dobrą formę. Poszczególne części zszyć gładkim szwem, uważając aby nie rozciągnąć albo nie ściągnąć nitką szwów; w obu wypadkach kostium nie będzie ładnie układał się na osobie. Najlepiej jest przed zszyciem pofastrygować wszystkie części, przymierzyć i na osobie zrobić potrzebne poprawki.

„Inicjatywa"
Warszawa, Wspólna 26.

MAJ TO MIESIĄC IMIENIN

»Co by jej kupić na imieniny? Chyba ma już wszystko...«

»NIE MA WSZYSTKIEGO, jeśli nie prenumeruje »Pani Domu«.

OFIAROWANA PRENUMERATA »Pani Domu« to podarek, który przez szereg miesięcy przynosi radość i dobrą radę dla całego domu.

OFIAROWANA PRENUMERATA »Pani Domu« to dowód szczerej życzliwości ze strony ofiarodawcy.

Nowe włóczki
na sezon
wiosenno letni
AMARYLLIS
GENCJANA
NIAGARA
SPIREA
WERONIKA
WŁÓCZKI-WEŁNY "TRÓJKĄT W KOLE" SP. AKC. BIELSKO





Walczmy z molami!

Miesiąc marzec, maj i lipiec — to miesiące wylęgu moli. W tym więc okresie należy przedsięwziąć jak największe środki ostrożności, aby nie dopuścić do zniszczenia ubrań, mebli i t. p.

Mole żywią się włóknami zwierzęcymi (wełna, futra) i włóknami prawdziwego jedwabiu, należy więc specjalnie chronić przedmioty z tych materiałów.

Aby zapobiec szkodom wyrządzanym przez mole, musimy zachować następujące środki ostrożności:

1) Stała dbałość o czystość w mieszkaniu, częste wietrzenie mieszkania. Wilgotne, ciemne i niezupełnie czyste kąty w mieszkaniu dają specjalnie dobre warunki dla rozwoju moli.

2) Bardzo dokładne wyczyszczenie, wypranie czy odplamienie i wytrzepanie przedmiotów, które chowamy na lato. Mole bowiem najchętniej składają jaja na miejscach poplamionych.

3) Staranne uszczelnienie miejsca przeznaczonego na przechowanie futer, wełen i t. p. Warunek ten ma bardzo duże znaczenie, ponieważ: a) samica mola składa jaja nie wybierając specjalnie miejsca, a że grubość jej wynosi 0,08 — 0,2 mm, więc najmniejsza szpara pozwala jej dostać się do wnętrza; b) środki molobójcze działają tylko na tkaniny czyste, zabezpieczone od dostępu powietrza.

4) Przesypywanie chowanych na lato przedmiotów środkami przeciwmolowymi jak kamfora, pieprz, tytoń fajkowy, skóra juchtowa, terpentyna, nafta. Najczęściej dotychczas używana naftalina nie jest dla moli groźna, aby bowiem mogła je wytępić, trzeba by jej było użyć ogromną ilość. Dobrym środkiem przeciwmolowym jest dwuchlorobenzen, kupowany w kryształkach w dziurkowanych woreczkach lub ustawiany na spodeczkach w szafie i po wyparowaniu ponownie dopełniany; dobry też jest hexachloretan w ilości 1 — 1,5 kg na 1 metr przestrzeni szafy lub kufra, przy czym częścią tego środka należy przesypywać przechowywane przedmioty, a resztę pozostawić w torebkach, z których powoli będzie się ulatniał.

5) Trzepanie i ogrzewanie na słońcu przedmiotów przechowywanych. Dla wyniszczenia gąsienic mola wystarczy grzać na słońcu przedmiot ciemnej barwy przez 30 minut, jasny — nieco dłużej.

Ogólne te wskazówki musimy zachowywać przy przechowywaniu wszelkiego rodzaju przedmiotów. Ponieważ największe szkody mole wyrządzają zwykle futrom, omówimy jeszcze w kilku słowach przechowanie futer.

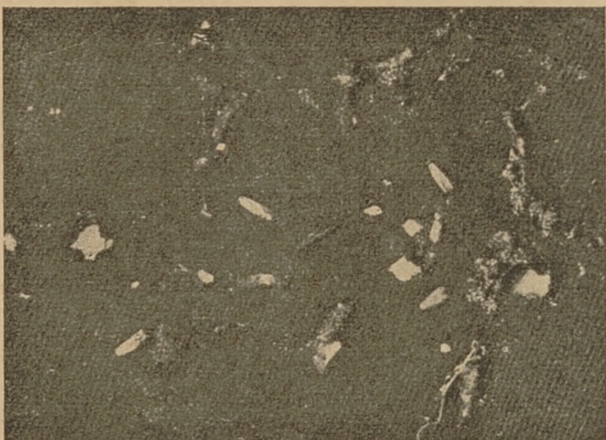
Futro nawet w zimie należy trzepać i czesać grzebieniem. Przed schowaniem należy futro wytrzepać i wyczyścić bardzo dokładnie, przełożyć papierami skropionymi terpentyną i zaszyć w worek z surówki lub innego bardzo ścisłego materiału bawełnianego, który dobrze jest przed tym nakrochmalić dla większego uszczelnienia. Na spód wsypać jeden z wymienionych środków przeciwmolowych. Można też futro przechowywać w pudełku kartonowym, którego brzegi oblepiamy papierem, lub w patentowanym worku-futerale „Molpan" cechowanym przez Inst. Gosp. Dom. i opisanym w Nr. 5, 1936 r. naszego pisma. Specjalne kufry lub szafy wietrzymy i wycieramy ścierką umaczaną w wodzie karbolowej. Co jakiś czas trzeba futra koniecznie wietrzyć. W większych magazynach futra przechowuje się w chłodniach o temperaturze poniżej 0^0.

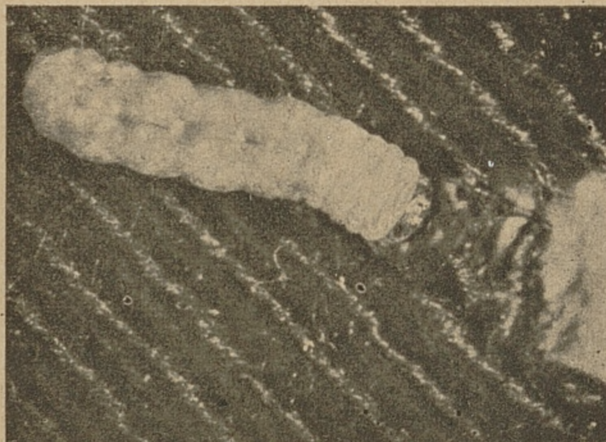
Tkaniny wełniane lub jedwabne dobrze jest zawinąć w papier gazetowy.

Jeśli zachowamy te wskazania, możemy uchronić się od dużych strat, na jakie mogą nas narazić mole. Ponieważ jednak nie ma środków, które by zupełnie usunęły plagę moli, musimy walczyć z nimi stale i systematycznie.

U dołu z lewej: oprzędy moli i zniszczony przez gąsienice moli materiał.

Poniżej: larwa mola (wielkość do 1 cm) na materiale wełnianym. Ilustracje z pisma „Hauswirtschaft", kwiecień 1937. Fot. Kunike.





Pokój mieszkalny. Proj. arch. Z. Dziewulskiej. Wnętrze przeznaczone dla przyjmowania posiłków, dla wypoczynku i dla pracy. Meble wykonane z jesionu i brzozy barwionej na czarno. Wnętrze sekretarzyka, widocznego w głębi, fornierowane białym jaworem. Obicia z tkaniny lniano-wełnianej w dwóch kolorach. Ciekawie pomyślana poręcz ruchoma przy kanapie, umożliwiająca podwójne jej użytkowanie: do siedzenia przy stole jadalnym lub przy małym stoliku. — Fot. Edw. Koch.



M. Boduszyńska

Wystawa mebli wnętrz mieszkalnych w Instytucie Propagandy Sztuki

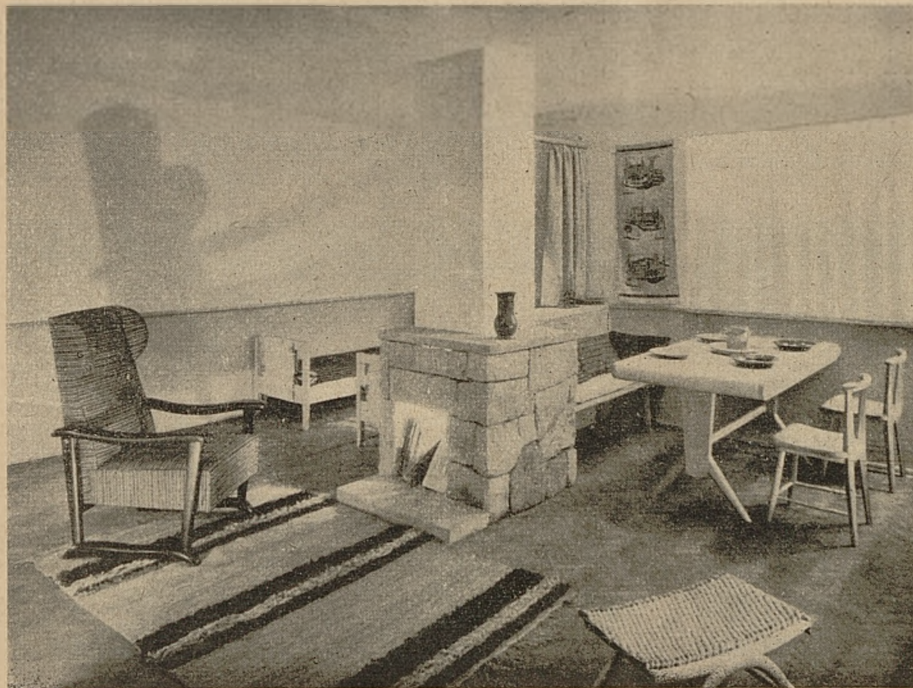
Obecna wystawa, zorganizowana przez Zakład Architektury Polskiej przy Politechnice warszawskiej wspólnie z Izbą Rzemieślniczą w Warszawie, jest interesująca zarówno ze względu na nowe i oryginalne osiągnięcia w dziedzinie architektury wnętrza, jak i ze względu na ideę, którą wystawa realizuje.

Architekci-organizatorzy wystawy postanowili pracować w bezpośrednim i jak najszerzej zakreślonym kontakcie z rzemieślnikiem, rezygnując narazie w zupełności ze współpracy przemysłu meblarskiego. Całoroczna blisko współpraca architektów z Zakładu Arch. Pol. z rzemieślnikami warszawskimi (12 pracowni) wykazała dużo dobrej woli i zrozumienia ze strony tych ostatnich, wniknięcie rzemieślnika w śmiałe i — zdawałoby się — niemożliwe do zrealizowania projekty architekta, wreszcie zdolność do wzajemnych ustępstw.

Celem wystawy miało być pokazanie mebla pięknego lecz taniego. Ten cel był jednak bardzo trudny do osiągnięcia, rezultat jest więc kompromisowy: najtańszy komplet wystawionych mebli kosztuje zł 1.500, najdroższy — zł 2.800.

Projekty wnętrz o charakterze wyłącznie domowym jak jadalnie, sypialnie i pokoje pani zdradzają dążenie do splecenia nowoczesnego wygodnego kształtu mebla z ideałem dawnego, historycznego piękna polskiej linii. Widzimy nawet powrót do skromnej lecz szlachetnej intarsji, z której kiedyś słynęły polskie meble (kolbuszowskie), a która przez długi czas ustępowała miejsca innym elementom zdobniczym.

Za to bardzo nowoczesnym sposobem zdobienia wnętrz jest dobór barw i ich odcieni. Ściany i zasłony z jednej strony, kontrastowe plamy dywanów i kilimów z dru-



Wnętrze letniskowe. Proj. arch. Niny Jankowskiej. Pokój podzielony na część mieszkalną, sypialną i jadalną. Meble wykonane z brzozy. Piękny dywan skomponowany i wykonany przez J. Handelsmanową. Fot. Edw. Koch.

Fragment pokoju pani (ilustr. na str. 143). Na pierwszym planie biureczko z drzewa jaworowego w kolorze naturalnym w połączeniu z drzewem brzozowym, barwionym na palisander oraz z brzostem. Metalowe łączniki jako element konstrukcji umożliwiają zastosowanie lekkich nóżek w biureczku. W głębi pięknego kształtu półki na książki. Fot. Edw. Koch.

giej — są szczęśliwie zharmonizowane z barwą drzewa i wysłania mebli, dając kolorystycznie udane, piękne całości.

Ładnym tłem dla wystawionych kompletów mebli są tapety z f-my Franaszek, gładkie i w różnych odcieniach zharmonizowanych z całością kolorystyczną umeblowania.

Wystawa ma charakter propagandowy, jej organizatorom chodzi bowiem o rozpowszechnianie typów mebli reprezentowanych na wystawie, o zaznajomienie szerokiego ogółu społeczeństwa, a w szczególności rzemiosła meblarskiego, z nowym, o przeszłość polską opartym prądem architektury wnętrza. Trwałym wyrazem tych dążności propagatorskich jest wydawnictwo Zakładu Polskiej Architektury p. t. „Meble wnętrz mieszkalnych", w którym znajdujemy m. i. dokładne objaśnienie konstrukcji wszystkich mebli wystawionych obecnie w IPSie. Rzemieślnicy całej Polski mogą bez zastrzeżeń korzystać z materiału, zawartego w tej cennej i pięknie wydanej książce.

POGADANKI POLSKIEGO RADIA DLA KOBIET.

Piątek 16 kwietnia godz. 12,50: Zofia Czerny — Pożywna potrawa w jednym garnku.

Wtorek 20 kwietnia godz. 17: odcinek powieści mówionej „Dni powszednie państwa Kowalskich".

Środa 21 kwietnia godz. 12,50: Janina Ginett-Woynarowiczowa — Świat dziecka w mieszkaniu.

Czwartek 22 kwietnia godz. 17: Stefan Ziobrowski — Rośliny na okna i balkony.

Piątek 23 kwietnia godz. 12,50: dr. Aleksander Szczygieł — Krzywica na wsi.

Wtorek 27 kwietnia godz. 17: odcinek powieści mówionej „Dni powszednie państwa Kowalskich".

Środa 28 kwietnia godz. 12,50: Wanda Narkiewiczowa - Normalizacja w gospodarstwie domowym.

Czwartek 29 kwietnia godz. 17: Well — Przeglądamy garderobę letnią.

Piątek 30 kwietnia godz. 12,50: Maria Sobolewska — Walka z muchami.

Kultura fizyczna kobiet

W związku z Walnym Zgromadzeniem Członkiń T-wa Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet 3 maja b. r. organizuje się Konferencję Kultury Fizycznej Kobiet, dostępną dla wszystkich interesujących się zagadnieniami wychowania fizycznego i sportu kobiet. Poruszane będą następujące tematy:

1. Inicjatywa społeczna w dorobku wychowania fizycznego.
2. Wypełnienie wczasów osób pracujących.
3. O dalszej pracy nad sobą i samokształceniu instruktorek wychowania fizycznego.
4. O sprawiedliwą ocenę sportu.
5. Niedomagania wychowania fizycznego kobiet.
6. Kultura sportowa w rodzinie i jej znaczenie dla społeczeństwa.
7. O turystykę popularną.

Poza referatami na plenum program Konferencji przewiduje prace w Komisjach nad zagadnieniami:

a) formy organizacji i program wczasów,

b) zdrowotność w sporcie,

c) drogi rozwoju wychowania fizycznego i sportu.

Obrady będą się odbywały w Warszawie, Aleja Szucha 29 w dniach 2 i 3 maja; 4 maj przeznaczony jest na zwiedzanie urządzeń wychowania fizycznego w Warszawie.

Uczestniczkom Konferencji przysługują zniżki kolejowe w wysokości 50% obecnej taryfy. Karta uczestnictwa dla członkiń T-wa wynosi 1,50 zł, dla niečzłonkiń 2,50 zł. Karty uczestnictwa wydaje T-wo Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet, Warszawa, Al. Szucha 29, tel. 7-15-30.

DZIĘKI TRWAŁOŚCI I SUBTELNOŚCI ZAPACHÓW
PRZODUJE W POLSCE OD CZTERECH POKOLEŃ
WODA KOLOŃSKA PULSA
F. P. W.



Krajobraz z północnej Irlandii.

Wanda Hummlowa

Panie domu zagranicą

Zebrane tu uwagi powstały na zasadzie spostrzeżeń poczynionych przez rozsiane po świecie członkinie Holenderskiego Związku Pań Domu. Podanych tu uwag nie należy traktować jako charakterystyki danych krajów, ale jako fragmenty pewnych zagadnień, których wytłumaczenia (bo zawsze jest jakieś „dlaczego") sprawozdawczynie nie podają. Zależnie od zainteresowań, inteligencji i sfery korespondentek, uderza je, zachwyca lub razi zjawisko takie lub inne. Polkę zagranicą uderzyłyby prawdopodobnie inne zjawiska ogólne oraz inne szczegóły atmosfery życia rodzinnego i warunków gospodarowania. Tym nie mniej barwne te opowiadania są interesujące.

(Przyp. Redakcji).

Holenderski Związek Pań Domu [1]) zebrał w roku 1935 drogą korespondencji wiadomości o warunkach, w jakich w poszczególnych krajach upływa życie rodzinne i w jakich odbywa się prowadzenie gospodarstwa. Dzięki uprzejmości Głównego Zarządu Zw. Pań Domu w Holandii, który mi zbiorek tej korespondencji nadesłał, mogę podzielić się z Szanownymi Czytelniczkami tymi wiadomościami. Podaję dziś korespondencje z Szwajcarii, Italii, Irlandii i Finlandii, a więc z krajów, których klimat, typ ludności i jej zajęcia oraz stopień zamożności są bardzo różne. Z czasem omówimy następne.

IRLANDIA

Sposób prowadzenia domu w tym kraju jest inny w części północnej, inny w południowej. Na południu sposób bycia ludności jest beztroski, lekki, widać większą dbałość o komfort i wygodę niż o czystość domu. Na biedniejszej północy, o klimacie bardziej surowym — przeciwnie: naród jest poważny i we wszelkich poczynaniach drobiazgowy, czystość zaś w domach wprost wzorowa — od strychu aż do piwnicy.

Wspólną cechą Irlandczyków z północy i południa jest serdeczna gościnność, co przy wrodzonym humorze tego narodu tworzy miłą atmosferę, w której każdy czuje się dobrze. Nawet w najbiedniejszej chacie wędrowny przybysz jest przyjmowany serdecznie, a wesoły ogień na kominku i świerszcze domowe sprawiają miłe wrażenie serdeczności i wypoczynku.

Irlandzka gospodyni nie celuje w przyrządzaniu potraw w tej mierze co Francuzka lub mieszkanka innych krajów, słynących z dobrej lub wykwintnej kuchni. Nad potrawy wykwintne przekłada Irlandka proste, gospodarskie, pożywne jedzenie. Tak np. potrawą narodową jest baranina duszona z najrozmaitszymi warzywami z dużym dodatkiem cebuli i ogromną ilością ostrych przypraw. Przysmakiem irlandzkim jest m. i. chleb pieczony na sodzie oczyszczonej.

Bardzo dziwnie[2]) postawiona jest w Irlandii sprawa wychowania dzieci. Do niemowląt w dużych miastach jest już stosowana higiena nowoczesna, na prowincji jednak ludność kieruje się dotąd jeszcze zwyczajami przekazywanymi z matki na córkę. Dziecko więc od maleńkości jest przyzwyczajone do samodzielności; wie, że nie wolno mu narzucać swojej osóbki starszym, musi sobie radzić samo. Każdą wolną chwilę spędza dziecko na świeżym powietrzu, gdyż prawie jedyną troską rodziców jest zdrowie dziecka. Jeśli chodzi o charakter, to silnie jest rozwijane w dziecku poczucie wolności osobistej, dlatego też pozostawia mu się absolutną swobodę w zabawie i całym trybie życia. Nikt mu się w niczym nie sprzeciwia, nikt woli swej nie narzuca, aby tylko dziecko było zdrowe i czuło się szczęśliwe. Reszta — wedle zdania rodziców — później sama się ułoży. Trzeba stwierdzić, że dziecko irlandzkie rzadko kiedy płacze, ale też nikt się tym nie przejmuje, że jest ono absolutnie niezdyscyplinowane.

Na wsi dziecko podrasta w otoczeniu zwierząt, pomaga w oporządzaniu kurnika, owczarni i koziarni. Młode owieczki, kozy i pies — oto stali towarzysze jego zabaw i dlatego zjawienie się np. kózki po jej przydział przy stole jadalnym w czasie posiłku domowników nie jest rzadkim wypadkiem.

---

[1]) Holenderski Związek Pań Domu liczy 34.000 członkiń przy 8½ milionach ludności.

[2]) Z punktu widzenia Holenderki (Przyp. Red.).

Dziewczynki szwajcarskie przy nauce prania.



„Na ulicach miast włoskich nie widać prawie kobiet", Fot. Zofia Chomętowska.



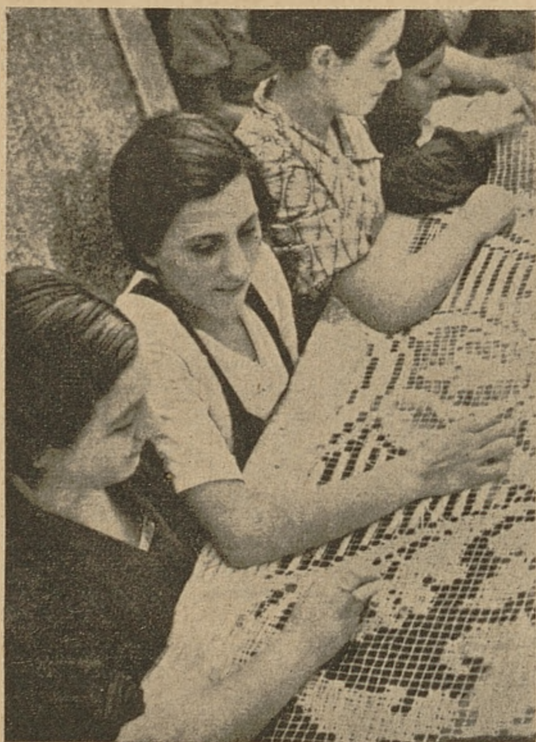
SZWAJCARIA

Jak wiadomo, ludność Szwajcarii utrzymuje się prawie wyłącznie z przemysłu turystycznego. Gdy jedna część ludności zajęta jest prowadzeniem hoteli i pensjonatów, druga zajmuje się produkcją wszystkiego tego, co turysta konsumuje lub co może uprzyjemnić mu pobyt; ulepsza się więc stale drogi, środki komunikacji, urządzenia mieszkań itd.

Siłą rzeczy podniósł się z czasem również poziom życia stałych mieszkańców Szwajcarii. Skrzętna szwajcarska gospodyni domu, dbając stale o coraz większe wygody dla swych gości z zagranicy, żąda takich samych również dla swej własnej rodziny. To też nowobudowane mieszkania odpowiadają wszystkim nowoczesnym wymaganiom higieny i komfortu i wyposażone są we wszelkie udogodnienia gospodarskie. Centralne ogrzewanie stało się w nowych domach prawie regułą, w starych zaś domach o grubych murach, całe mieszkanie ogrzewa jeden piec, palący się ciągle, ustawiony w hallu, do którego prowadzą drzwi ze wszystkich pokojów. Dzięki temu do obsłużenia jest tylko jeden piec, a nie kilka, co daje sporą oszczędność pracy w zimie. Dalej, dzięki olbrzymiej produkcji energii elektrycznej gospodarstwa domowe są w dużej części zelektryfikowane, a przemysł zaopatruje gospodynie w doskonałe przyrządy gospodarskie.

Wybitne poczucie wolności osobistej w połączeniu z głęboko etycznymi poglądami i obyczajami daje kobiecie szwajcarskiej samodzielność, wyrażającą się przede wszystkim w dążeniu do zdobywania dyplomów naukowych lub też w zakładaniu własnych warsztatów pracy. Polityką na ogół Szwajcarki interesują się mało.

Koronczarki weneckie przy pracy.



WŁOCHY

Dopóki Włoszka jest młoda i piękna, posiada stosunkowo dużą władzę nad swym małżonkiem. Zasadniczo jednak w rodzinie włoskiej mąż jest panem domu i on tylko i wyłącznie decyduje we wszystkich sprawach, nie naradzając się ze swą małżonką. Północna Italia daje kobiecie pewną swobodę, ale południowa bardzo ją krępuje. Nawet od mężatki można żądać wytłumaczenia każdorazowego jej wyjścia z domu, młode dziewczęta zaś są pod ścisłym dozorem swych rodziców. Terenem pracy i zabawy Włoszki bywa tylko dom: rodzinny, spokrewniony lub zaprzyjaźniony. Cudzoziemca uderza w miastach włoskich niezmiernie mała ilość kobiet na ulicach, a niemal zupełna ich nieobecność w restauracjach, kawiarniach czy cukierniach.

Mieszkania budowane są przestronnie, z myślą utrzymywania w nich chłodu, ale rzadko kiedy przy planowaniu domu myślano o oszczędności pracy domowej. Podłogi są kamienne i codziennie trzeba je wycierać trocinami nasyconymi naftą dla odstraszenia tzw. robactwa. Brak wodociągów w domach jest powszechnie spotykanym zjawiskiem. Małe ilości wody przynoszą kobiety w pięknych mosiężnych dzbanach z publicznych studni, a bieliznę do prania nosi się w koszach na głowie do wspólnych pralni ogólnych. Mieszkania włoskie nie posiadają pieców do ogrzewania, bo „Italia jest krajem o klimacie ciepłym". W chłodnych miesiącach zimowych pojawiają się w mieszkaniach garnki żelazne z rozpalonym węglem drzewnym; przy tych garnkach domownicy grzeją sobie ręce lub nogi.

Posiłek świąteczny rodziny fińskich wieśniaków, którzy do dziś zachowali dawne obyczaje świąteczne.



Kuchnie posiadają wielkie murowane paleniska o szeregu otworów na garnki, ruszt zastosowany do węgla drzewnego. Po ugotowaniu posiłku przysypuje się ognisko popiołem, aby przed każdym następnym gotowaniem rozżarzyć tlący się ogień przy pomocy trzcinowego wachlarza. Mięsiwo, drób i dziczyznę piecze się na rożnie. Strawę gorącą spożywa się trzy razy dziennie.

Godziny odpoczynku czyli „wolne" od pracy domowej wypełnia Włoszka robotami ręcznymi, szyciem lub robieniem klockowych koronek. O królowej Italii opowiadają sobie Włoszki, że jest doskonałą gospodynią, a w ich ustach jest to najwyższa pochwała.

FINLANDIA

Dla cudzoziemca zorientowanie się w rozkładzie dnia Finlandczyków jest dosyć trudne. Biura czynne są od 10 do 16 bez przerwy lub też do 17 z godzinną przerwą, zaś szkoły przeważnie od 8 do 11 i od 13 do 15 godziny.

Klimat w Finlandii wymaga intensywnego żywienia, stąd też dwukrotnie w ciągu dnia podaje się posiłki z gorących dań, a w międzyczasie lżejsze posiłki. Z rana: kawa, pieczywo, masło i ser. Pomiędzy 11 i 13 następuje posiłek składający się z gęstej kaszy, jednego dania mięsnego, ziemniaków, chleba, masła i sera. O godz. 14—15 pije się kawę, je słodkie pieczywo, sucharki i ciastka. Jest to pora, w której pani domu przyjmuje bliskich znajomych. Obiadowa pora przypada na godziny 16 — 18, a na obiad składa się: zupa, mięso, ziemniaki, jarzyny, na deser — chleb i masło. Ostatni posiłek o godzinie 21 obejmuje znów: kawę (tylko w niektórych nowoczesnych domach — herbatę), rozmaite gatunki pieczywa, masło, ser i dżem.

Jeśli są goście, to ten ostatni posiłek rozszerza się do wystawniejszej kolacji, przy czym na bocznym stole przygotowuje się ogromną ilość rozmaitych przekąsek i gorących dań, pieczywo, masło, wódkę i mleko. Goście sami nabierają sobie na talerz potrawy. Na zakończenie podawane są: czarna kawa i likiery.

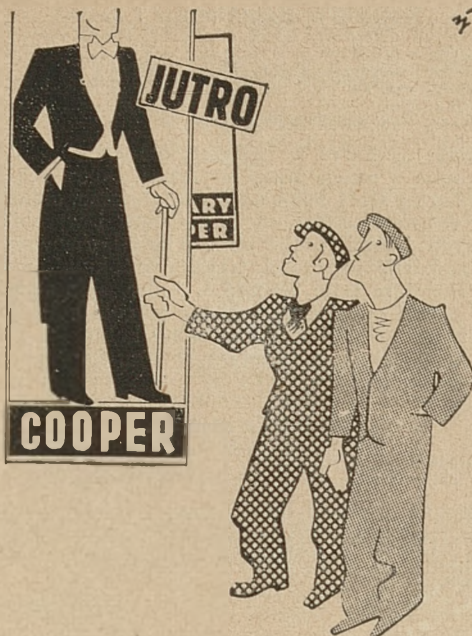
Jeśli chodzi o żywienie w ogóle, to trzeba przypomnieć, że Finlandia na skutek swego położenia posiada bardzo ubogą roślinność. Dla wielu warzyw zima jest zbyt ostra, a lato zbyt krótkie i chłodne. Stąd niewielka ilość jarzyn i mała ich różnorodność, bo znajdujemy tam tylko: szpinak, kapustę, ziemniaki, kalarepę, bulwy, marchew, buraki, sałatę głowiastą, groch i kilka gatunków fasoli. Inspekty dla produkcji wczesnych warzyw prawie nie są znane. Tak więc warzywa w jadłospisie fińskim nie stanowią nigdy głównego posiłku, jak to bywa w krajach zachodnich, lecz są raczej traktowane jako przysmak. Natomiast grzybów posiada Finlandia obfitość i te stanowią ważną w jadłospisach pozycję.

Co do owoców, to szereg gatunków ma w tym klimacie zbyt mało czasu na dojrzewanie. Za to jest mnóstwo jagód czarnych i borówek czerwonych. Te ostatnie z łatwością się konserwuje do następnego lata w zwykłej wodzie studziennej. Borówki podawane są na stół nie tylko jako przetwory, lecz również surowe, przesypywane cukrem.

Spożywany w dużych ilościach chleb bywa pieczony przeważnie w domach. Najpospolitszymi napojami są kawa, surowe mleko oraz kwaskowy, prawie bezalkoholowy napój, rodzaj nie pieniącego się piwa, zwany „svagdrieka".



Wnętrze izby wiejskiej w Finlandii.



Powiedz mi Feluś, dlaczego faktycznie
Artysta Cooper kobiety czaruje?
Bo on żelazko kupił elektryczne
I codzień spodnie sam sobie prasuje...

Z czasopism zagranicznych

Wykwalifikowane pomocnice domowe

Deutsche Hauswirtschaft, Nr. 1 i 2, 1937

Poważną bolączką w życiu niemieckich pań domu jest ogromna trudność dostania pomocnicy domowej, w szczególności wykwalifikowanej. Jak próbuje się zaradzić temu?

Oto przy centrali Niemieckiej Organizacji Kobiet istnieje t. zw. Wydział Administracji i Gospodarstwa Domowego, który już od r. 1924 skupił w swoich rękach organizację praktyk gospodarstwa domowego. Pani domu, która pragnie mieć praktykantkę-pomocnicę, zgłasza się do wspomnianego Wydziału, który z jednej strony przeprowadza w domu zgłaszającej się wywiad dla stwierdzenia, że dom ten jest odpowiednim terenem praktyki, z drugiej zaś wyszukuje i przedstawia pani domu kandydatkę na praktykantkę. Kandydatkami są dziewczęta 14-letnie, które świeżo opuściły szkołę powszechną.

Praktyka trwa dwa lata, przy czym w pierwszym, t. zw. „roku gospodarstwa domowego" praktykantka poznaje najprostsze zajęcia domowe i może wprawiać się w nich nawet pod kierunkiem takiej pani domu, która nie ma ani możliwości materialnych, ani czasu na wzorowe zorganizowanie swego gospodarstwa. Natomiast drugi rok jest już przeznaczony na *naukę* gospodarstwa domowego, która musi odbywać się w odpowiednio zorganizowanym domu rodzinnym i pod troskliwym przewodnictwem pani domu.

Artykuł podkreśla z naciskiem konieczność wytworzenia między panią domu i praktykantką stosunku szczerej i serdecznej współpracy. Taka atmosfera ułatwia nauczanie, a zarazem dla młodej dziewczyny jest bardzo silną zachętą do poświęcenia się z całym zamiłowaniem gospodarstwu domowemu jako *pracy zawodowej*. Taki stosunek da się osiągnąć w całej pełni jedynie przy rozumnym i szerokim poglądzie pań domu na ich własny interes; jeżeli swoim wysiłkiem przygotują one zastęp inteligentnych i wykwalifikowanych, *zawodowych* pomocnic domowych, to w szybkim czasie kłopoty, związane z ich wyszukiwaniem, przestaną być aktualne.

Pani domu daje praktykantce mieszkanie i utrzymanie oraz, zależnie od indywidualnej umowy, pieniądze na drobne wydatki. Zaoszczędza ona pieniądze, które wydałaby na pensję dla wykwalifikowanej pomocnicy i może zaliczyć sobie tę sumę jako wynagrodzenie za trud nauczania.

Umowę między panią domu i praktykantką spisuje się w biurze Wydziału Administracji i Gospodarstwa Domowego; umowa przewiduje, że w ciągu pierwszych 6-u tygodni pani domu przysługuje prawo rozstania się z praktykantką z dnia na dzień, po upływie zaś tego czasu jedynie bardzo poważny powód może rozwiązać przyjęte zobowiązanie.

Kiedy wreszcie praktykantka ukończy to dwuletnie przysposobienie gospodarcze, staje przed komisją egzaminacyjną o charakterze państwowym, która bada jej umiejętności i w razie przychylnej oceny wystawia urzędowe świadectwo, na mocy którego dotychczasowej praktykantce przysługuje tytuł „geprüfte Hausgehilfin" — wykwalifikowanej pomocnicy domowej.

Mimo że organizacja tego typu praktyk gospodarstwa domowego istnieje w Niemczech już od szeregu lat, zwyczaj przyjmowania do domów praktykantek nie jest jeszcze bardzo rozpowszechniony. To też autorka wspomnianych artykułów apeluje gorąco do poczucia obywatelskiego niemieckich pań domu, zwracając ich uwagę na społeczną konieczność wytworzenia kadr fachowych pomocnic domowych; w dzisiejszych warunkach gospodarczo-społecznych będzie to zarówno dużym odciążeniem pań domu, jak i spełnieniem marzeń całych rzesz dziewcząt, które po ukończeniu szkoły powszechnej poprostu nie mają gdzie się podziać, a jeżeli przyjmuje się je do pomocy w domu, to jedynie w charakterze „popychadła". To oczywiście zniechęca je do gospodarstwa domowego i dlatego właśnie brak dzisiaj w Niemczech pomocnic domowych.

Autorka omawianych artykułów stawia wyraźny postulat stworzenia nowego *zawodu pomocnic domowych*, tak jak istnieje zawód szewcki czy krawiecki; oprócz celów wyłącznie praktycznych chodzi też o podniesienie godności społecznej całej rzeszy dziewcząt i kobiet, które — wskutek braku ustalonego cenzusu umiejętności oraz braku odpowiedniej organizacji zawodowej — do dzisiejszego dnia stanowią poniekąd warstwę pariasów.

Z okazji X-lecia
wydawnictwa „Pani Domu"
składa życzenia dalszego
pomyślnego rozwoju

Krajowa Hurtownia Herbaty
Dawn. Tow. M. Szumilin S. A.
w Warszawie, ul. Miodowa 25

Jadłospisy

OBIAD. Zacierka siekana na wodzie lub mleku. Kotlety cielęce siekane, marchew, brukselka z surowym masłem. Mus z rzewienia z waflami.
KOLACJA. Kasza krakowska na sypko. Surówka z rzodkiewki ze szczypiorkiem i śmietaną, herbata.

OBIAD. Kapuśniak słodki z pomidorami ze śmietaną. Pieczeń cielęca (pieczona z pokrajanymi jarzynami i ziemniakami w całości), sałata zielona z cytryną. Mleczko czekoladowe lub kisiel czekoladowy ze słodką śmietanką.
KOLACJA. Sałata z jarzyn z kiszonym ogórkiem i jabłkiem w majonezie, ubrana listkami zielonej sałaty i rzodkiewką. Herbata. Ciastka domowe.

OBIAD. Zupa cytrynowa z ryżem, ze śmietaną, zaciągnięta żółtkiem. Kapusta po wiedeńsku[1]) z parówkami lub z kiełbasą serdelową. Omlet pieczony zwijany z galaretką owocową lub mało kwaśną marmoladą.
KOLACJA. Kotlety z siekanych jarzyn z sosem pomidorowym. Herbata z mlekiem, grzanki toasty z surowym masłem.

OBIAD. Zupa szczawiowa ze świeżego szczawiu z jajami na twardo. Kulebiak w cieście drożdżowym z ryżem, kapustą i grzybami. Szparagi z wody lub bulwy z masłem. Kompot ze śliwek.
KOLACJA. Kotlety z ziemniaków i sera; szpinak lub sałatka z buraków. Słodkie mleko (albo herbata).

OBIAD. Zupa grzybowa podprawiona zasmażką z naleśnikami krajanymi w makaron. Ziemniaki zapiekane z jajami ze śmietaną, surówka z kiszonej kapusty z fasolą i jabłkami. Galaretka malinowa.
KOLACJA. Marchew z zielonym groszkiem lub fasolką szparagową z konserw czy suszoną gotowaną. Grzanki z bułki panierowane smażone. Kisiel żurawinowy.

Przepisy

Proporcje na 4 osoby

Kapuśniak słodki z pomidorami.

1 mała główka kapusty lub $^1/_2$ dużej
40 dkg kruchych kości wołowych
1 marchew
1 pietruszka
listki, ziele, pieprz
2 dkg tłuszczu
3 dkg cebuli
sól
$^1/_4$ kg świeżych pomidorów lub 8—10 dkg marmolady pomidorowej
20 dkg śmietany

Oczyszczoną i opłukaną kapustę poszatkować. Marchew i pietruszkę oskrobać, opłukać, zetrzeć na grubej tarce. Kości opłukać w ciepłej wodzie i wszystko razem złożyć do garnka, zalać ½ litrem zimnej wody, dodać przyprawy i odkryte gotować do miękkości. W czasie gotowania dodać przesmażoną na tłuszczu cebulę i osolić. Gdy kapusta jest miękka, dodać przetarte pomidory lub marmoladę, zagotować, odstawić z ognia, połączyć z surową śmietaną. Podawać z chlebem.

Skórka pomarańczowa smażona.

1 kg skórek pomarańczowych zdrowych, ładnie zdjętych
$1^1/_2$ kg cukru
$1^1/_2$ szklanki wody

Skórki zalać wrzącą wodą 6 razy w ciągu trzech dni tak, by były przykryte. Wodę zagotować z cukrem, zebrać szumowiny, włożyć skórki osączone z wody i smażyć na wolnym ogniu, aż staną się przejrzyste, a syrop zupełnie się wygotuje, co trwa około 40 minut. Złożyć do słoja, a gdy zupełnie wystygną, owiązać pergaminem i przechowywać w chłodnym miejscu.

S. Witkowska.

[1]) Przepis w Nr. 9, 1934 r. naszego pisma.

Kotlety z ziemniaków i sera.

80 dkg ziemniaków
20 dkg białego sera
11 dkg tłuszczu
3 dkg cebuli
siekana zielona pietruszka lub koper
2 jaja
sól
6 dkg tartej bułki

Ziemniaki ugotować w łupinach, obrać, ostudzić, przepuścić razem z serem przez maszynkę. Pokrajaną cebulę przesmażyć na złoty kolor na 3 dkg tłuszczu, zieloną pietruszkę posiekać, dodać do ziemniaków i wyrobić wraz z surowymi jajami, osolić do smaku. Uformować gruby wałek, podzielić na części, kształtować kulki, maczając ręce w rozbitym jaju, otaczać w bułce, spłaszczyć przy pomocy noża i otrzymamy wysokie okrągłe kotlety. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor. Podawać do jarzyn, sałat lub z sosami (grzybowym, koprowym, pietruszkowym, ogórkowym).

Sałata z mlecza.

Młode listki mlecza
1 jabłko (wagi listków)
oliwa, cytryna
sól, cukier do smaku

Opłukane i osączone listki mlecza poszatkować, jabłko obrać, poszatkować, wymieszać razem, dodać oliwę, sól, cukier i sok z cytryny. Podawać do chleba z masłem lub twarogiem.

S. Witkowska.

Sałatka z kapusty kiszonej i fasoli.

12 dkg fasoli perłówki
40 dkg kiszonej kapusty
1 jabłko
1 cebula
4—5 łyżek oliwy
1 cytryna
2 dkg miałkiego cukru
2 łyżki przegotowanej wody
sól

Namoczoną przez noc fasolkę ugotować nazajutrz do miękkości, odcedzić, ostudzić. Kapustę pokrajać. Cebulę obrać, posiekać, sparzyć wrzącą wodą, odlać. Cukier zmieszać z przegotowaną wodą i oliwą, osolić do smaku, wcisnąć sok z cytryny. Jabłko obrać, pokrajać w drobną kostkę. Kapustę wymieszać z cebulą, jabłkiem i fasolką oraz sosem zrobionym z oliwy, cukru itp. Wyłożyć na salaterkę. Postawić w zimnym miejscu na dwie godziny. O ile ktoś lubi, można tę sałatkę doprawić pieprzem.

H. Kulzowa.

Mus z rzewienia.

50 dkg rzewienia
4 listki żelatyny
12 dkg cukru
3 jaja
skórka i sok z cytryny do smaku albo tarta wanilia

do przybrania:
galaretka owocowa i wafle, jak do lodów

Namoczyć żelatynę w zimnej wodzie. Wiosenny rzewień opłukać, pokrajać w kawałki, rozgotować, mieszając bez wody, lub wstawić do ciepłego piekarnika dla rozmiękczenia, przetrzeć przez sito. W gorącej masie rozpuścić wyciśniętą z wody żelatynę i cukier, ubijać aż ostygnie. Ubić sztywną pianę z białek. Dodać ją do masy i ubijać w chłodnym miejscu, aż masa narośnie, będzie jasna, pulchna i zgęstnieje. Pod koniec ubijania przyprawić do smaku. Zastudzić mus w salaterce lub na szklanym talerzu, ułożony w piramidę. Przybrać galaretką owocową, podawać z waflami, pokrajanymi w kawałki.
Dodatek soku cytrynowego jest niepotrzebny do rzewienia letniego i jesiennego.

M. Dudzikówna.

Paluszki do herbaty.

$^1/_2$ kg mąki
20 dkg masła
wanilia
15 dkg mączki cukrowej
$^1/_4$ litra mleka lub śmietanki
1 jajo do smarowania

Mąkę przesiać, dodać masło, posiekać nożem, dodać wanilię. Mączkę cukrową wysypać obok mąki, rozgnieść grudki wałkiem od ciasta, wymieszać z mąką, zrobić dołek w mące, wlewać mleko lub śmietankę i zarobić ciasto ręką. Gdy ciasto wyrobione, formować na stolnicy wałeczki i krajać paluszki na 10 cm długości, smarować jajem i piec w średnio gorącym piecu. Z tego ciasta można również formować rogaliki lub plecione paluszki i piec posypane makiem.

J. Czechowska.

Związek Pań Domu

PRACA W ODDZIAŁACH

Oddział w Bydgoszczy

WP. Neugebauerowa, ul. Petersona 2.

Na zebraniu 18.II. wybrano zarząd w nast. składzie: przewodn. — A. Rutkowska, viceprzew. — H. Gadomska i H. Syska, sekretarka — C. Krajewska, skarbniczka — W. Węgleńska, bibliotekarka — O. Monowidowa, sekcja odczytowo-prasowa — H. Syska, sekcja gospod. — L. Bomirska, sekcja herbat. — M. Zacharowa, sekcja imprez — M. Benoit, sekcja kursów — H. Kosznik, sekcja samobrony — L. Krzyżanowska. Komisja rewizyjna pp.: Gałęzowska, Hańczewska i Rochonowa. Delegatki na Zjazd do Lwowa pp.: Neugebauerowa i Rutkowska.

Oddział w Częstochowie

ul. Kilińskiego 13 m. 6.

Na zebraniu 18.II odbyły się wybory z następującym rezultatem: przew. — Z. Brykalska, I viceprzew. — Z. Karczewska, II viceprzew. — H. Grąbczewska, sekretarka — Z. Niemierko, zast. — M. Bąkowska, skarbniczka — M. Orłowska, zast. — W. Zalejska, członkinie Zarządu: pp. H. Sienicka, A. Sabokowa. Zastępczynie: pp. E. Żurkowa, K. Szmerdłowa, H. Gawrońska.

Komisja Rewizyjna: pp. S. Nowakowa, H. Strokołowska, Z. Kmicikiewiczowa. Zastępczynie: pp. M. Bogusławska, M. Tymińska. Sąd Rozjemczy: pp. W. Tomaszewska, L. Borkowska, S. Lubczyńska. Delegatki na Zjazd do Lwowa: pp. Z. Brykalska, H. Grąbczewska, M. Bąkowska i H. Sienicka.

Na wniosek Zarządu Walne Zebranie uchwaliło likwidację wszystkich wydziałów Oddziału, a powołało do życia 11 sekcyj, co ze względów organizacyjnych i technicznych prawdopodobnie okaże się wygodniejsze. Powstały więc sekcje następujące: 1. kursów, 2. odczytów, 3. pokazów, 4. gospodarcza, 5. porad, 6. służby domowej, 7. pracy dla robotnic, 8. biblioteczna, 9. pomocy społ., 10. imprez, 11. klubowa.

Oddział w Lublinie

Szopena 8.

W listopadzie u. r. urządzono wystawę „Spiżarnia pani domu", podczas której przeprowadzono pokaz dzielenia i użytkowania każdej części mięsa. Odczytano również ref. p. Maternowskiej „O znaczeniu zniesienia uboju rytualnego". Całkowity dochód (zł 101) przeznaczono na pomoc zimową dla bezrobotnych.

Oddział posiada na przedmieściu świetlicę, która powoli lecz stale się rozwija. Świetlicę prowadzi bardzo ofiarnie p. Targońska Na wiosnę zorganizowano tam kurs gotowania, który cieszył się dużą frekwencją.

Najważniejszym zadaniem Oddziału jest obecnie zgromadzenie funduszów na własny lokal. W tym celu — jak również dla większego zżycia się towarzyskiego — urządzano dancingi-brydże, cieszące się wielkim powodzeniem.

Oddział w Tczewie

WP. Irena Ruśkiewiczowa, Pelplin, Starogardzka 2.

Na Walnym Zebraniu Oddziału 13.I. wybrano Zarząd w nast. składzie: przew. — p. Ruśkiewiczowa, viceprzew. pp. Stasińska i Połomska, skarbniczka — p. Walawska, zast. — p. Okulska, sekretarka — p. Golędzinowska, zast. — pp. Zarzycka i Jurgowa, biblioteka i sprawozdania prasowe — p. Szyfferówna. Komisja Rewizyjna — pp. Tomczykowa, Rybicka i Tokarzowa.

Na pokazach p. Ruśkiewiczowa zademonstrowała model praktycznej sukni do zajęć kuchennych dla pani domu. Następnie członkinie podały kilka przepisów. W wolnych wnioskach uchwalono, że zebrania będą się odbywały 2 razy miesięcznie, przy czym jedno z zebrań będzie poświęcone referatom oraz praktycznym pokazom, przygotowanym przez członkinie.



Oddział w Radomsku

WP. Janina Falęcka, ul. Narutowicza 4.

Po ustąpieniu kilku członkiń Zarząd ukonstytuował się nast.: przew. — J. Falęcka, I viceprzew. — p. Żaklińska, II viceprzew. — p. Grądzka, skarbniczka — p. Koraczewska. Komisja Rewizyjna pp.: Łękowska, Wełnicka, Strzelecka.

Oddział w Wilnie

WP. Zofia Iwaszkiewiczowa, Zygmuntowska 18 m. 4.

Na posiedzeniu 8 lutego nowy Zarząd ukonstytuował się nast.: przew. p. Iwaszkiewiczowa, viceprzew. — p. Farbotko, sekretarka — p. Łukaszewiczowa, zast. — p. Rynkiewiczówna, skarbniczka — p. Winczowa, zast. — p. Fiałowa. Ref. Kursów — pp. Czarnecka i Broniewiczowa; pokazów — pp. Rekściowa i Adamusowa; życia tow. pp. Żemoytelowa i Pilecka, odczyt. — pp. Siedlecka i Czarnecka; gospodarczy — p. Adamusowa; pras. i arch. — p. Dąbrowska; kronika — p. Strawińska; gospod. lokalu — p. Kaniczowa.

Jako delegatki na Zjazd do Lwowa wybrano pp. Adamusową i Pakoszową.

W styczniu i lutym wygłoszono 2 odczyty: „Mleko i jego racjonalne zastosowanie w kuchni" — dr. K. Monkowskiego; „Instytucje oświatowe i społeczne w Szwecji" — p. Prezydentowej W. Maleszewskiej.

Na zebraniach klubowych wygłoszono pogadanki i przeprowadzono dyskusje na tematy: „O kasach bezprocentowych" — dr. A. Wincz; „Jak sobie radzić bez służącej" — p. F. Korsakowa; „Uproszczenie form życia towarzyskiego" — p. Z. Iwaszkiewiczowa.

W tym też okresie przeprowadzono dla kobiet ze sfer robotniczych 12-lekcjowy kurs gotowania, który zgromadził 25 słuchaczek i cieszył się dużym zainteresowaniem i uznaniem. Sporą frekwencję miały też pokazy: 1) Kanapki i ciasteczka na przyjęcia popołudniowe oraz 2) Ciasta wielkanocne i pascha.

Program prac w marcu objął 2-lekcjowy kurs przygotowania wykwintnych potraw z ryb. Kurs ten przeprowadzony przez specjalną instruktorkę, zgromadził liczne uczestniczki.

Na miesięcznym zebraniu p. dr. Bortkiewicz — Rodziewiczowa wygłosiła wysoce interesujący i doskonale opracowany odczyt p. t. „Higiena pracy domowej".

W tym okresie Oddział Wileński powołano do udziału w dwóch doniosłych konferencjach:

1) zwołanej przez Kuratorium Okręgu Szkolnego Wileńskiego w sprawie utworzenia w Wilnie liceum gospodarczo-społecznego.

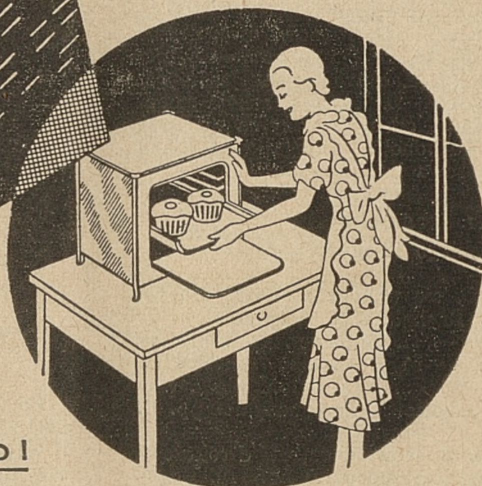
2) zainicjowanej przez Ligę Odrodzenia Moralnego łącznie z Centralą Opiek Rodzicielskich w sprawie podniesienia moralnego młodzieży.

Oba powyższe zagadnienia wzbudziły ogromne zainteresowanie wśród członkiń Wileńskiego Oddziału, który wziął czynny udział w omawianych konferencjach.

Bez trudu i wygodnie

piecze się ciasto w piekarniku gazowym za połowę ceny pieczenia poza domem.





Czysto!
Wygodnie!
Szybko!
Tanio!

Piecze się **W PIEKARNIKU GAZOWYM** firmy

Herzfeld & Victorius S/A Grudziądz

Znane z niedościgniozej jakości

WÓDKI i LIKIERY

„Rektyfikacji Warszawskiej"



Pierwsza Polska Fabryka

Wózków Dziecięcych i Lalkowych,
Łóżek Żelaznych i Łyżew

EDWARDA KINDERMANA

w CZĘSTOCHOWIE ALEJA WOLNOŚCI 12. TEL. 13-41.

Przedruk dozwolony za każdorazowym upoważnieniem Redakcji. Rękopisów autorskich nie zwraca się.
Za dział ogłoszeniowy Redakcja nie przyjmuje odpowiedzialności.

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Zagranicą rocznie zł 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10. półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.

Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.

Konto czekowe w P. K. O.: Pani Domu Czasopismo Nr. 7.740.

Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr. 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.

Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr. w znaczkach pocztowych.

Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.— 1/2 str. zł 170.— 1/4 str. zł 90.— 1/8 str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: M. Romanowa. Redaktorki: Ludwika Bormann i Marya Romanowa.

7194 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.

I ja też niegdyś sądziłam

że pranie musi sprawiać wiele kłopotu i trudu. — Od czasu, kiedy poznałam Persil i stosuję go umiejętnie, przekonałam się, że niema nic prostszego, jak gotowanie bielizny w Persilu!

Istotnie — **co Persil to Persil**

Persil

Wyrób Zakładów „Persil" Polska Spółka Akcyjna, Bydgoszcz

Do moczenia bielizny: HENKO, soda do prania i bielenia!

BUDYŃ z SZYNKI

(przepis na 2—3 osoby)

30 dkg szynki,
1½ łyżki masła
1 jajo
2 łyżki bułki tartej

1. Zemleć szynkę. 2. Utrzeć masło, dodać żółtko i utrzeć szynkę. 3. Zagotować wodę w garnku. 4. Położyć pianę na masę, przesiać bułkę tartą, dodać soli do smaku, wymieszać. 5. Włożyć na natłuszczony arkusz Perga-Miru *, zwinąć, związać i gotować pół godziny.

***Pergamin do gotowania** PERGA-MIR (cechowany przez Instytut Gospodarstwa Domowego) można otrzymać w Warszawie: we wszystkich oddziałach firmy LUDWIK SPIESS i SYNOWIE, oraz w „NASZYM SKLEPIE", Jasna 1, w Krakowie w firmie R. ALEKSANDROWICZ, Długa 1.

PERGA-MIR w kuchni ułatwia planowanie i urozmaicenie jadłospisu.

FABRYKA **„ŚWIATOWIT"** w MYSZKOWIE

poleca wszelkie artykuły dla gospodarstwa domowego jak:

Naczynia aluminiowe dla celów gospodarczych i turystycznych
Kotły, balie, bańki, pralki, wanny i t. p. ocynkowane
Maszynki spirytusowe „FULMEN"
Krajalnice i pudła do chleba
Maszynki do mięsa „MODOS"
Młynki do kawy
Patelnie stalowe
Miski mosiężne do konfitur
Tortownice
Formy do ciasta i t. p. wyroby aluminiowe, cynowane, lakierowane i ocynkowane

MODRZEJÓW-HANTKE

ZJEDNOCZONE ZAKŁADY GÓRNICZO-HUTNICZE S. A.

w SOSNOWCU

UL. FRANCUSKA 12
TEL. BIURA SPRZEDAŻY 622-86.

Generalny Przedstawiciel: firma HERMAN MEYER, S. A., Warszawa, ul. Traugutta 2.

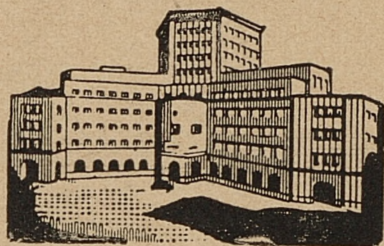
Przezorna Pani Domu

pamięta,

że ubezpieczając mieszkanie

od kradzieży
i od ognia

w POWSZECHNYM ZAKŁADZIE UBEZPIECZEŃ WZAJEMNYCH



zapewnia sobie

spokój

minimalnym kosztem

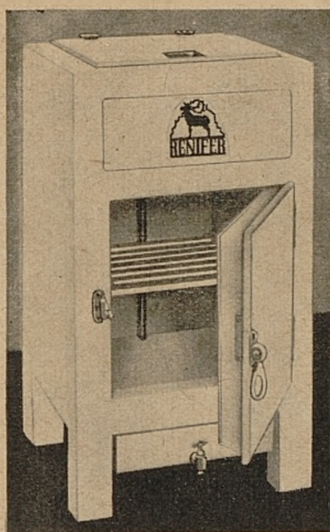
w Warszawie, Kopernika 36/40
telefon 523-05 gmach własny

gdyż P. Z. U. W.,
najstarsza najzasobniejsza
Polska Instytucja Ubezpieczeniowa,

kalkuluje najtańsze składki
szybko i solidnie likwiduje szkody

Informacje i przyjmowanie zgłoszeń u wszystkich
Inspektorów i Ajentów P. Z. U. W. we wszystkich miastach

Bliższe adresy w katalogach telefonicznych pod „Powszechny".



Lodownie **„Renifer"** najnowszej konstrukcji z górnym chłodzeniem

polecają

Krzysztof **BRUN** i Syn

Warszawa

z marką
MOTYL
mgr. W. KASPRZYCKI
warszawa, niusa XI. nr. 30

MYDŁO PIĘKNEJ PANI
MYDŁO – KREM DO GOLENIA
MYDŁO NIETONĄCE DLA DZIECI
MYDŁO – SCHAMPOO OD ŁUPIEŻU
WODA KOLOŃSKA I KWIATOWA
PERFUMY, LAKIERY DO PAZNOKCI

nowości sezonowe

WEŁNY • JEDWABIE

MATERJAŁY NA UBIORY MĘSKIE

KONOPKA i REDULSKI

MARSZAŁKOWSKA 130